



# Shotokan-Lehrgang



1. Bonn-Beueler Shotokan-Karate-Dojo e.V.



Detlef Herbst  
7. Dan

## 17. Aug 2024

10:00 Uhr – 17:30 Uhr

insgesamt 8 Einheiten  
in zwei Hallen

**Referenten:**



Thomas Schmitz  
3. Dan

**Ort:**

Sporthalle der Gottfried-Kinkel Grundschule  
Kastellstr. 31, 53227 Bonn

**Lehrgangsgebühr:**

Adresse für Parkplätze: „Am Magdalenenkreuz 8“  
15 € mit **Voranmeldung** bis zum 13.08.2024 oder  
20 € Tageskasse

**Verpflegung inklusive!**

**Voranmeldung:**

[pr@karate-bonn-beuel.de](mailto:pr@karate-bonn-beuel.de)

**Weitere Infos:**

Training zum Teil auf Wettkampfmatten,

<https://www.karate-bonn-beuel.de>

	Halle 1	Halle 2
	<b>Detlef Herbst</b> Kihon / Kata / Bunkai	<b>Thomas Schmitz</b> Kihon / Kata
10:00 - 10:30	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen	
10:30 - 11:30	<b>Nijushiho</b> Kata Kihon	<b>Heian Nidan</b> Kata Kihon
11:45 - 12:45	<b>Nijushiho</b> Kata Ablauf	<b>Heian Nidan</b> Kata Ablauf
12:45 - 14:00	Mittag	
14:00 - 15:00	<b>Kanku Dai</b> Kata Kihon	<---
15:15 - 16:15	<b>Nijushiho</b> Vertiefung	<b>Kanku Dai</b> Kata Ablauf
16:30 - 17:30	<b>Kanku Dai</b> Vertiefung	<---