



Sa, 17.10.2026 Train the Trainer & Kata Lehrgang

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



mit
Detlef Herbst
8. Dan Shotokan,
A-Trainer

&

Benjamin Wolf
4. Dan



	Halle 1 (unten)	Halle 2 (oben)
	Detlef Herbst Train the Trainer (ab 5. Kyu)	Benjamin Wolf Kata
10:30 - 11:00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen	←
11:00 - 12:00	TTT „Knie- und Hüftgelenk gesund trainieren“	Heian Nidan
12:15 - 13:15	TTT „Fehler analysieren und methodische Modelle zur Korrektur“	Heian Sandan
13:15 - 14:15	Mittagspause	
14:15 - 15:15	TTT „Unterbauchspannung und Hüfteinsatz“	Kanku Dai
15:30 - 16:30	TTT „Gruppenorientierte Trainingsgestaltung“	Jiin

Das TTT richtet sich inhaltlich an alle Trainer*innen,
ist grundsätzlich offen für alle ab 5.Kyu.

Ort: Sporthalle der Gottfried-Kinkel Grundschule
Kastellstr. 31, 53227 Bonn
Adresse für Parkplätze: „Am Magdalenenkreuz 8“

Lehrgangsgebühr: 15 € mit **Voranmeldung*** bis zum **13.10.2026** oder
20 € Tageskasse
kostenlose Verpflegung inklusive!

Sonderpreis Unterstufe: 5,- € wenn Du nur die Heian Einheiten mitmachst.

***Anmeldung erfolgt unverbindlich per E-Mail. Bei Absage entstehen keine Kosten. Zahlung der Lehrgangsgebühr vor Ort!**

Voranmeldung: pr@karate-bonn-beuel.de

Weitere Infos: Training findet zum Teil auf Wettkampfmatten statt,
<https://www.karate-bonn-beuel.de>

Mit der Teilnahme erklären sich Teilnehmer*innen mit der Veröffentlichung der Bild- und Videoaufnahmen im Rahmen der Berichterstattung einverstanden. Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung.