



## Shito-Ryu Karate & Kobudo Lehrgang

08.-09. Dezember in der Stephanusschule

Andreas Plöger und Michael Stenke

5. Dan Shito-Ryu Karate 3. Dan Okinawa Kobudo

### Samstag

10:00 — 12:00h **1. Einheit** (Karate Thema: Papuren, Atmung, Shiatsu)

12:00 — 13:00h **Pause**

13:00 — 15:00h **2. Einheit** (Kobudo Bo + Sai + Tekko)

15:00 — 16:30h **3. Einheit** Karate (Papuren Shiatsu)

**Ab ca. 17:30h DAN-Prüfungen**

Wer beim Abendessen dabei sein möchte bitte auch hier Plätze reservieren...

### Sonntag

10:00 — 11:00h **1. Einheit** (Kobudo Bo + Sai + Tekko)

11:15 — 12:15h **2. Einheit** (Karate Thema: die von Demura Sensei 2017 /18 Kata-Änderungen)

Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Teilnehmer begrenzt.

Bitte meldet Euch einfach „formlos“ bis zum 03. Dezember an...

Anmeldung unter „[info@kampfssport-hamm.de](mailto:info@kampfssport-hamm.de)“

oder telefonisch [02381-8760902](tel:02381-8760902)

Getränke und leichte, vegane Verpflegung inkl...

系東流空手道玄武会

**Ausrichter:** Genbu-Kai Karate-Do Hamm e. V.

Michael Stenke Tel. 02381-8760902

E-Mail: [info@kampfssport-hamm.de](mailto:info@kampfssport-hamm.de)

Web: [www.karate-hamm.de](http://www.karate-hamm.de)

**Ort:** Sporthalle der  
Stephanusschule

Herrenstrasse 12, 59073 Hamm

**Lehrgangsgebühr: 40€**

**Lehrgangsgebühr für Schüler-Studenten-Azubis-Arbeitssuchende 25€**

[www.karate-hamm.de](http://www.karate-hamm.de)

[facebook.com/kampfssport-hamm](https://facebook.com/kampfssport-hamm)

Haftungsausschluss: Der Veranstalter/Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

