

## Trainerteam



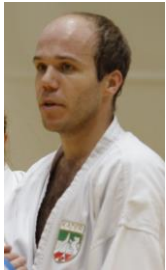
Detlef Tolksdorf, 7. Dan  
Leistungssportreferent KDNW



Carsten Prüßner, 5. Dan  
SV-Experte



Sonja Klose, 3. Dan  
mehrfache Landesmeisterin



Dennis Dreimann, 5. Dan  
Hochschul-Europameister



Swetlana Wall, 3. Dan  
ESKA-Europacup-Siegerin

---

Bei Teilnehmern unter 18 Jahren zusätzlich:

Hiermit melden wir unseren Sohn / unsere Tochter für das 10. OWL Karate Camp 2019 an.

---

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

---

Telefonnummer (freiwillige Angabe)

## 10. OWL Karate Camp 2019

---

29.-30.06.2019

Sporthallen am Schulzentrum, Ulmenallee 11

32825 Blomberg

---

### Ausrichter:

Karate Dojo Blomberg-Lippe e.V. und Dojo Lemgo-Lippe e.V.

Kontakt: karate-blomberg@web.de oder 01520/1581418

### Teilnahmegebühr:

**39,00 €** bei Voranmeldung bis 01.06.2019 (danach 44,00 €)

Für Training, Frühstück, Grillen, Übernachtung in separater Halle

**29,00 €** bei Voranmeldung bis 01.06.2019 (danach 34,00 €)

Für Training, Grillen; Ohne Übernachtung/Frühstück

### Lehrgangs-T-Shirt

Lehrgangs-T-Shirts sind in den Größen S, M, L, XL für je 10,00 € erhältlich

Nur auf Vorbestellung bis 01.06.2019!

Für alle Kinder und Jugendlichen gibt es zusätzlich zum Training ein buntes Rahmenprogramm!

### Kyu-Prüfungen:

Prüfungen nur bei Voranmeldung bis 1. Kyu möglich.

Prüfungsgebühr: 11,00 €

Kyu-Prüfungen bis zum 4. Kyu finden Sonntag ab 14.00 Uhr statt.

Braungurt-Prüfungen finden Samstag ab 18.30 Uhr statt.

# Trainingsplan

Samstag, 29.06.2019

	Halle		
Uhrzeit	1	2	3
12.00-13.00	<b>Alle Gruppen</b> wird in 3 Gruppen aufgeteilt		
14.00-15.00	KIDS CLUB U10	Ü16 9.-5. Kyu	Ü16 ab 4. Kyu
15.15-16.15	U16 9.-5. Kyu		U16 ab 4. Kyu
17.00-18.00	<b>Kumite spezial für alle</b> wird in 2 Gruppen aufgeteilt		
22.00-23.00	<b>Nacht-Randori (ab 16 Jahren)</b>		

Sonntag, 30.06.2019

	Halle		
Uhrzeit	1	2	3
09.00-10.15	<b>Kata spezial</b> wird in 2 Gruppen aufgeteilt		
10.45-11.45	KIDS CLUB U10	9.-5. Kyu	ab 4. Kyu
12.30-13.30	<b>Alle Gruppen</b> wird in 3 Gruppen aufgeteilt		

Fitnesschecks  
Ernährungscoaching  
Leistungsdiagnostik



Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
[www.trigus.de](http://www.trigus.de)

Bitte denkt dran folgende Sachen selber mit zu bringen:

- Karate-Anzug, Schützer, etc.
- dem Wetter angepasste Freizeitkleidung
- Schlafsack
- Isomatte oder Luftmatraze
- gute Laune

## Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung!

Teilnahmebedingung für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren:

Anmeldung nur über euren **Verein** und Begleitung durch Betreuer des eigenen Vereins, oder Begleitung durch Erziehungsberechtigte!

Follow us on Facebook



Dojo Lemgo-Lippe



Karate-Dojo Blomberg-Lippe

## Anmeldung

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Alter

\_\_\_\_\_  
Gürtel-Grad

Übernachtung

Ja  Nein

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Lehrgangs-T-Shirt

Ja  Nein

S  M  L  XL

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer