

# 50 Jahre



# Jubiläums- lehrgang

für Erwachsene und  
Jugendliche ab 13 Jahre

Samstag, den 21.09.2024

von 10:00 - 17:00 Uhr

## Trainingsplan

Sporthalle des Georg-Büchner-Gymnasiums in Letter

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 - 10:30	Begrüßung und Vorstellung der Trainer		
10:30 - 11:45	Training mit Im Bak (KCS Cheftrainer 1979 - 1988) für alle		
12:00 - 13:15	Training mit Eddy de Vos (Belgien) Unsere Quelle für Bunkai und traditionelles Karate seit 1999		"Über den Tellerrand schauen" Tai-Chi mit Peggy Ahlborn
13:45 - 14:30	"Was steckt drin?" - Von der Form zur SV - Barbara Remer u. Martin Pietsch		
14:30 - 15:15	Die edlen Übungen der alten Meister in Anwendung - Thomas Keese u. Torsten Nickel		
15:30 - 16:45	"Messer-, Stock- und Bodenkampf - ein komplettes SV-System" Kempo-Arnis mit Jan Torborg		"Karate-Techniken auf den Punkt" Kyusho Jitsu mit Silvio Korte
ab 17:00	Grillparty für alle auf dem Schulhof direkt an der Sporthalle		

Eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben, für Verpflegung zu fairen Preisen ist gesorgt.

Anmeldung bitte bis zum 08.09.2024 per eMail an [events@karate-club-seelze.de](mailto:events@karate-club-seelze.de).

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung. Mit der Teilnahme willigen die Teilnehmer bzw. deren Erziehungsberechtigte ein, dass Fotos und Videos, die im Rahmen des Lehrgangs entstehen veröffentlicht werden dürfen.