

KARATE-LEHRGANG

Schwerpunkt:

Lebensbegleitendes, gelenkschonendes und
hirngerechtes Karate-Üben

mit

Matts Beschmidt, 5. Dan JKA

Diplom-Sportwiss. / Diplom-Trainer
Master of cognitive neuroscience (aon)

Fachbuchautor, aktiver Forscher zu
soziokulturellen Einflüssen im Karatedo

am

Samstag, 05. Juli 2025

im

SV Rugenbergen von 1925 e.V.
Kieler Str. 81, 25474 Bönningstedt



Trainingsplan, Samstag, 05.07.2025:

10.00 – 11.15 Uhr : Weiß- bis Grüngurte

11.15 – 12.30 Uhr : Violett- bis Schwarzgurte

13.00 – 14.15 Uhr : Weiß- bis Grüngurte

14.15 – 15.30 Uhr : Violett- bis Schwarzgurte

ab 15.45 Uhr : Gürtelprüfungen 9. - 1. Kyu (DJKB)

Anmeldung zur Prüfung bis spätestens 13.00 Uhr!

Teilnahmegebühr: Erwachsene : 25 € Tageskasse / 20 € bei Voranmeldung
Jugend (bis 15 Lj.) : 20 € Tageskasse / 15 € bei Voranmeldung

Für Voranmeldung mit Preisrabatt :
Bitte per Email an Carola Förster wenden!

Info: Carola Förster, email : carolafoerster-boeningstedt.de Mobil : 01523 7659 826

Haftung: Veranstalter / Ausrichter lehnen jede Haftung ab.

