

# 2. Herbstlehrgang der Sport und Karateschule

## Staßfurt e.V.

### Frank Pelný

6. Dan Karate DKV, SaCO 4. Meistergrad, DKV-Gewaltschutztrainer

### Alexander Löwe

4. Dan Karate DKV, Landestrainer Kata Sachsen-Anhalt

### Michel Olschewski

4. Dan Karate DKV, DKV-Gewaltschutztrainer

Ausrichter: Sport- und Karateschule Staßfurt e.V., 39418 Staßfurt, Atzendorfer Straße 21

Wann: **Samstag, den 14.11.2015 und Sonntag den 15.11.2015**

Wo: Sporthalle am Gymnasium, 39418 Staßfurt, Stadtbadstraße 3 (Zugang von der Liebigstraße)

Gebühren: 15,00 € für einen Tag  
20,00 € für beide Tage

Hinweis: Am Samstag findet zeitgleich im Dojo in der Atzendorfer Straße 21 ein Prüferlehrgang mit Holger Probst statt

Samstag	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09.30–10.45	Kihon Oberstufe F. Pelný	Kata Unterstufe A. Löwe	Gewaltschutztraining 1 Kinder (7-13)
11.00 – 12.15	Kihon Unterstufe F. Pelný	Kata Oberstufe A. Löwe	Gewaltschutztraining 2 Kinder(7-13)
13.00 – 14.15	Jiyu Ippon Kumite F. F. Pelný	Kata Unterstufe A. Löwe	Gewaltschutztraining 3 Kinder(7-13)
14.30 – 15.45	Kihon Ippon Kumite F. Pelný	Kata Oberstufe A. Löwe	Gewaltschutztraining 4 Kinder(7-13)
16.00 – 17.00	Cardio Fit (hier könnt ihr euch noch einmal total auspowern)		

Sonntag	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09.30–10.45	Selbstverteidigung F. Pelný	Kata Bunkai Unterstufe A. Löwe	Gewaltschutztraining 5 Kinder (7-13)
11.00–12.15	Selbstverteidigung F. Pelný	Kata Bunkai Oberstufe A. Löwe	Gewaltschutztraining 6 Kinder (7-13)
13.00–14.15	SaCO F. Pelný	Kihon (alle)	-
Ab 14.30	Prüfungen bis 1. Kyu Shotokan /SOK		-

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jedweder Art ab.