

# Online-Benefiz-Osterlehrgang

## 02.04.2021 - 09:30-15:00 Uhr



**Rudolf Preuß**  
5. Dan Shotokan  
KVN-Landestrainer Kata



**Michael Dück**  
5. Dan Shotokan  
HKV-Breitensportreferent

Veranstalter: Michael Dück [michael.hamburg@gmx.de](mailto:michael.hamburg@gmx.de) 0173/9468951  
Rudolf Preuß [dojo-preuss@gmx.de](mailto:dojo-preuss@gmx.de)

Trainingsort: Bei Euch zuhause mittels des Online-Tools „Zoom“

Von	Bis	Gruppe, Inhalt und Trainer	Gruppe, Inhalt und Trainer
09:30	09:55	Start der Zoom-Session	
09:55	10:00	Begrüßung & Info durch Rudolf	Begrüßung & Info durch Michael
10:00	10:45	Unterstufe mit Rudolf Kata Heian Nidan - Kihon und Ablauf	Oberstufe mit Michael Kata Jiin - Kihon und Ablauf
11:00	11:45	Unterstufe mit Rudolf Kata Heian Nidan - Anwendungen	Oberstufe mit Michael Kata Jiin - Anwendungen
12:00	12:55	Pause für alle z.B. in den verschiedenen Breakout-Sessions	
12:55	13:00	Begrüßung & Info durch Michael	Begrüßung & Info durch Rudolf
13:00	13:45	Unterstufe mit Michael Kata Heian Godan - Kihon und Ablauf	Oberstufe mit Rudolf Kata Gankaku - Kihon und Ablauf
14:00	14:45	Unterstufe mit Michael Kata Heian Godan - Anwendungen	Oberstufe mit Rudolf Kata Gankaku - Anwendungen
14:45	15:00	Ausklang und Verabschiedung	

Trainingspreis: Wir bitten Euch um eine Spende von z.B. 10-35 Euro für die DKMS - siehe unten.

Spendenzweck: Mit den Spenden wollen wir der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) helfen, weltweit passende Knochenmarkspender für Blutkrebs-Patienten zu finden. 35 Euro entsprechen den Kosten einer Neuregistrierung. [www.dkms.de](http://www.dkms.de)

Infos, Anmeldung: Anmeldung ist notwendig. Ihr findet alles unter [www.karate-breitensport.de](http://www.karate-breitensport.de)

Haftung: Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeit durch die Veranstalter.

Stand: 26.02.2021