

# Online-Benefiz-Pfingstlehrgang

## 22.05.2021 - 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	
10:00	10:45	Unterstufe mit Rudolf Kata Heian Sandan - Kihon und Ablauf	Oberstufe mit Michael Kata Wankan - Kihon und Ablauf
11:00	11:45	Unterstufe mit Rudolf Kata Heian Sandan - Anwendungen	Oberstufe mit Michael Kata Wankan - Anwendungen
12:00	12:55	Pause für alle z.B. in den verschiedenen Breakout-Sessions	
12:55	13:00	Begrüßung & Info	
13:00	13:45	Unterstufe mit Michael Kata Heian Yondan - Kihon und Ablauf	Oberstufe mit Rudolf Kata Nijushiho - Kihon und Ablauf
14:00	14:45	Unterstufe mit Michael Kata Heian Yondan - Anwendungen	Oberstufe mit Rudolf Kata Nijushiho - Anwendungen
14:45	15:00	Ausklang und Verabschiedung	

**Trainingspreis:** Wir bitten Euch um eine freiwillige Spende von z.B. 10 - 30 Euro.

**Spendenzweck:** Mit den Spenden wollen wir Target e.V. Rüdiger Nehberg helfen, ihren Kampf gegen die weibliche Genital-Verstümmelung (FGM) fortzusetzen. Bis zu seinem Tod vor einem Jahr, war dies ein großes Anliegen von Rüdiger Nehberg. Weitere Infos siehe unter Anmeldungen oder hier: [www.target-nehberg.de/de](http://www.target-nehberg.de/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:** 15.04.2021