



Stiloffener Karatelehrgang am 29.03.2025

Ausrichter: ATSV Habenhausen, Kästnerstraße 35, 28279 Bremen

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Trainer/Übungsleiter:



Jens Donat

5. DAN AKS
3. DAN Shotokan



Torsten Kaminski

4. DAN AKS
2. DAN Shotokan
1. DAN Aikido
1. DAN Kyusho Jitsu



Christian Kirchner

5. DAN AKS
3. DAN SOK
2. DAN Shotokan
1. DAN Kyusho Jitsu



Rudolf Schwalda

4. DAN AKS
2. DAN Shotokan



Yvonne Gründler

Rehasport Übungsleiterin, B-Lizenz

Trainingszeiten: Samstag, 09:45 Uhr – 15:10 Uhr

Trainingsinhalte: Selbstverteidigung, Tai Sabaki, Aikido Hebel & Würfe, Fußtechniken und individueller Muskelaufbau

Kyu-Prüfungen: ab 15:30 Uhr – AKS, SOK, Shotokan (Nur Voranmeldung bis zum 15.03.2025)
(DKV und A-KA)

Verpflegung: Für kleine Snacks ist gesorgt

Kosten:	Bei Voranmeldung:	15:00 €
	Kinder bis 14 Jahre:	10:00 €
	Tageskasse:	20:00 €

Kontakt: ATSV Habenhausen
Tel: 0421-830612-0
E-Mail: hatsuhinode@freenet.de

oder Jens Donat: 04408-9846478
E-Mail: donat-us@t-online.de