



**BUDO-CLUB
KARLSRUHE e.V.**

KARATE-LEHRGANG

mit **Christopher Mack (4.DAN)**

Datum: **12. Oktober 2024**

Ort: **Budo-Club Karlsruhe**



Christopher Mack, 4.DAN

A-Trainer im DKV

Amtierender Deutscher Meister Ü30

Studium der Sportwissenschaft

Kata Coach (World Karate Federation)

Mitglied im Landeskader BW 2011–2017

Kontakt:

www.facebook.de/karate.mack

www.instagram.com/katapassion



Trainingszeiten:

10:00 – 11:00	ab 9. Kyu - 5. Kyu	Heian Nidan (Vertiefung und Anwendung)
11:00 – 12:00	ab 4. Kyu - DAN	Rotation und Wendungen
12:00 – 13:00	Mittagspause	– für das leibliche Wohl wird gesorgt!
13:00 – 14:00	ab 9. Kyu - 5. Kyu	Uke Variationen (Heian Yondan)
14:00 – 15:00	ab 4. Kyu - DAN	Oberstufe Kata (Vertiefung von Sequenzen)

→ Bitte um Rückmeldung für Lehrgangsteilnahme, Danke

Prüfung: ab 15:00 Shotokan Kyu -Prüfung 9.Kyu bis 1.Kyu, die Voranmeldung ist erforderlich

Ausrichter: Budo-Club Karlsruhe, Alte Reithalle, Blücherstr. 15, 76185 Karlsruhe
[/www.budoclubkarlsruhe.de/](http://www.budoclubkarlsruhe.de) karate@budoclubkarlsruhe.de

Info und Anmeldung: Karate.mack@gmx.net

Gebühren: Lehrgang 25€, Prüfung Kyu 20€ (Prüfungsmarken werden gestellt)

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab. Mit der Teilnahme wird das Einverständnis zur Bildveröffentlichung erklärt!