

# KATA INTENSIV LEHRGANG



in Ballenstedt mit Marcus Gutzmer 5. Dan LT Kata Rheinland Pfalz  
und Alexander Löwe 3. Dan LT Kata Sachsen Anhalt vom 29.-31. März 2010



**Ort:** Sportzentrum auf dem Großen Ziegenberg 1, in Ballenstedt / Harz

**Lehrgangsgebühr:** 25 Euro pro Teilnehmer für 3 Tage  
Tageskarte: 15 Euro pro Person

**Übernachtung:** Gegen eine Gebühr von 5,- Euro möglich (inkl. Frühstück).  
Bitte vorher anmelden!

**Verpflegung:** wird angeboten, kann aber auch selbst organisiert werden.

**Themen :** Shito Ryu Kata – Nipaipo, Pachu, Chatanyara Kushanku mit Marcus Gutzmer  
Shotokan Kata – Empi, Sochin, Goshoshiho Dai mit Alexander Löwe

## Trainingszeiten:

### Montag, 29. März:

10.00 bis 11.15 Uhr	M. Gutzmer
11.15 bis 12.30 Uhr	A. Löwe
13.30 bis 14.30 Uhr	Individuelle Einheit
14.30 bis 15.45 Uhr	M. Gutzmer
15.45 bis 17.00 Uhr	A. Löwe
18.00 bis 19.30 Uhr	Gemeinsame Einheit Grundlagen Kata

### Dienstag, 30. März

10.00 bis 11.15 Uhr	A. Löwe
11.15 bis 12.30 Uhr	M. Gutzmer
13.30 bis 14.30 Uhr	Individuelle Einheit
14.30 bis 15.45 Uhr	A. Löwe
15.45 bis 17.00 Uhr	M. Gutzmer
18.00 bis 19.30 Uhr	Prüfungen SOK und Shotokan bis 1. Kyu möglich!

Gemeinsamer Abschlussabend!

### Mittwoch, 31. März

10.00 bis 11.15 Uhr	M. Gutzmer
11.15 bis 12.30 Uhr	A. Löwe

Der Ausrichter lehnt jegliche Art der Haftung ab!

[www.karate-ballenstedt.de](http://www.karate-ballenstedt.de)

**Rückmeldung an:** Alexander Löwe 0152 04781587, eMail karatealex@gmx.de



