

Stiloffener Lehrgang

Samstag, 20.03.2021 in Koblenz

mit Volker Schwinn 8. Dan Karate und Qi Gong Lehrer

A Prüfer / DKV Millenniums-Trainer im DKV (WKF)

Stilrichtung & Prüferreferent Koshinkan im Saarland

und Dr. Christian Peter Oehmichen 3. Dan



Themen: Wirksame SV für Kinder und Erwachsene, Kata Oi Kumi,

Bunkai okuden als Basis für SV, Schnellkrafttraining

Trainingszeiten:

09.00-10:00h: Kinder, Volker Schwinn: Bodenkampf

10:15- 11:45h: 9.-5 Kyu Volker Schwinn: Heian Katas als Basis zur Selbstverteidigung

10:15-11:15h: Kinder Dr. Christian P. Oehmichen: Bunkai als Basis der SV / Selbstbehauptung

12:00-13:15h: 4. Kyu- Dan Volker Schwinn: Kata Oi Kumi

12:00-13:15h: 9.-5. Kyu Dr. Christian P. Oehmichen: Schnellkrafttraining

13:15-14:15h: Pause

14:15-15:30h: 9.-5. Kyu Dr. Christian P. Oehmichen: Bunkai okuden als Basis der SV

14:15-15:30h: 4. Kyu-Dan Volker Schwinn: Koshinkan SV Formen



15:45-17:15h: alle Graduierungen: Volker Schwinn: wirksame SV

17:30h: Kyu Prüfungen Koshinkan, bitte vorher anmelden.

Trainingsort: Franz-Mohrs-Halle, Am Mühlenteich 15, 56072 Koblenz Rübenach

Kosten: Kinder 10€; Erwachsene: 20€

Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab! Mit der Teilnahme am Lehrgang als Teilnehmer oder Zuschauer wird das Einverständnis zu einer späteren Veröffentlichung von Fotos oder Filmen erteilt.

Anfahrt:

Von der A 48 aus Richtung Dreieck Dernbach / B9 aus Richtung Bonn:

Abfahrt Koblenz-Nord auf die B9 Richtung Koblenz / Boppard. (Ebenfalls B9 aus Richtung Boppard ab hier:) Abfahrt Bubenheim / Rübenach. Beschilderung Richtung Rübenach auf der St. Maternus-Straße folgen. Nach dem Ortseingang 3. Straße links abbiegen, in die Mühlenstraße, danach 4. Straße rechts in die Keltenstraße und nun 2. Straße rechts bis zum Parkplatz.

Von der A 61:

Abfahrt 38 Koblenz-Metternich, L 52 Richtung Metternich / Rübenach. Am Kreisel geradeaus, 1. Straße links L 125 Anderbachstraße. Im Ort rechts abbiegen in die Keltenstraße und dann schließlich die erste links bis zum Parkplatz.

Kontakt:

SV Bubenheim, Abteilung Karate, Dr. Christian Peter Oehmichen, cpoehmichen@t-online.de