



SHOTOKAN-KARATE-DOJO

BÜNDE E.V.



Dr. Lucio Maurino beim SKD Bünde e. V.

am 18. + 19. Mai 2024

Promovierter Sportwissenschaftler, Karate Teacher & Researcher,  
Movement & Performance Coach, 3x WKF & 9x European Karate  
Champion, ehemaliges Mitglied der italienischen Nationalmannschaft

Neben den Karate-spezifischen Inhalten aus verschiedenen  
Stilrichtungen und Kampfkünsten rundet ein lehrreicher Vortrag  
sowie Bewegungsangebote aus den Bereichen Mobility und  
Regeneration das Programm ab



Veranstalter:

Shotokan Karate Dojo Bünde e. V.

Infos unter:

Guido Horst +49.170.5875656

Matthias Sundermeier +49.151.21575438

[www.skd-buende.de](http://www.skd-buende.de)

Veranstaltungsort:

Siegfried-Moning-Sporthalle, Jahnstraße 8, 32257 Bünde

空手



## Angebot und Zeitplan

Samstag, 18. Mai 2024

<u>Zeit</u>	<u>Thema</u>	<u>für</u>	<u>Voraussetzung</u>	<u>Bekleidung</u>
09.30	Einlass			
10.00 – 11.00	Karate – Basics	Erwachsene Karateka	Anfänger / Fortgeschritten	Gi
11.00 – 12.00	Kids Karate	Kinder bis 11 Jahre	alle Graduierungen	Gi
12.00 – 13.15	Shotokan: Goju Shiho Sho	Erwachsene Karateka	Fortgeschritten	Gi
13.15 – 14.00	Pause			
14.00 – 15.00	Vortrag: über physiologische und anatomische Aspekte der Karate-Bewegungen / des Karate-Trainings			
15.00 – 16.00	Youth Karate	Jugendliche ab 12 Jahre	alle Graduierungen	Gi
16.00 – 17.00	Koryu Uchinadi	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi
17.00 – 18.00	Regeneration / Mobility	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi / Sportswear
gegen 18.00	Ende			

Sonntag, 19. Mai 2024

<u>Zeit</u>	<u>Thema</u>	<u>für</u>	<u>Voraussetzung</u>	<u>Bekleidung</u>
09.00	Einlass			
09.30 – 10.45	Shito Ryu: Goju Shiho Im Vergleich mit der Shotokan-Variante	Erwachsene Karateka	Fortgeschritten	Gi
10.45 – 11.45	Youth Karate	Jugendliche ab 12 Jahre	alle Graduierungen	Gi
11.45 – 13.00	Koryu Uchinadi	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi
13.00 – 14.00	Regeneration / Mobility	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi / Sportswear
gegen 14.00	Ende			



## Lehrgangsgebühren

Zeitraum	für	Kosten
Samstag + Sonntag	Erwachsene Tageskasse	60,-- EUR
Samstag + Sonntag	Erwachsene Voranmeldung	50,-- EUR
nur Samstag	Erwachsene	40,-- EUR
nur Sonntag	Erwachsene	20,-- EUR
	Jugendliche ab 12 Jahre	10,-- EUR
	Kinder bis 11 Jahre	frei

Die Gebühren sind bei Ankunft bar an der Tageskasse zu entrichten bzw. bei Voranmeldung vorab zu überweisen.

## Hinweis

Um den Teilnehmern ein möglichst intensives und auch individuelles Trainingserlebnis in einer familiären Atmosphäre zu bieten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt!

## Voranmeldung

Wir bitten wenn möglich um verbindliche Voranmeldung bis 05. Mai 2024

per email an: [matthias@skd-buende.de](mailto:matthias@skd-buende.de)

Die Lehrgangsgebühr bitte vorab überweisen und den Rabatt bekommen:

Bankverbindung: Shotokan Karate Dojo Bünde e. V.  
IBAN DE02 4949 0070 3563 9509 00  
VoBa Herford-Mindener Land eG  
bei Überweisung angeben: Lucio Maurino 2024 + Namen

## Verpflegung

Eine Cafeteria sorgt mit Speisen und Getränken für das leibliche Wohl

## Übernachtung

In der Sporthalle ist eine Übernachtung leider nicht gestattet, es gibt jedoch in der näheren Umgebung das Jugendgästehaus Rödinghausen und diverse Hotels; siehe hierzu [www.buende.de](http://www.buende.de) bzw. spricht uns an





## Kleingedrucktes

### Änderungen

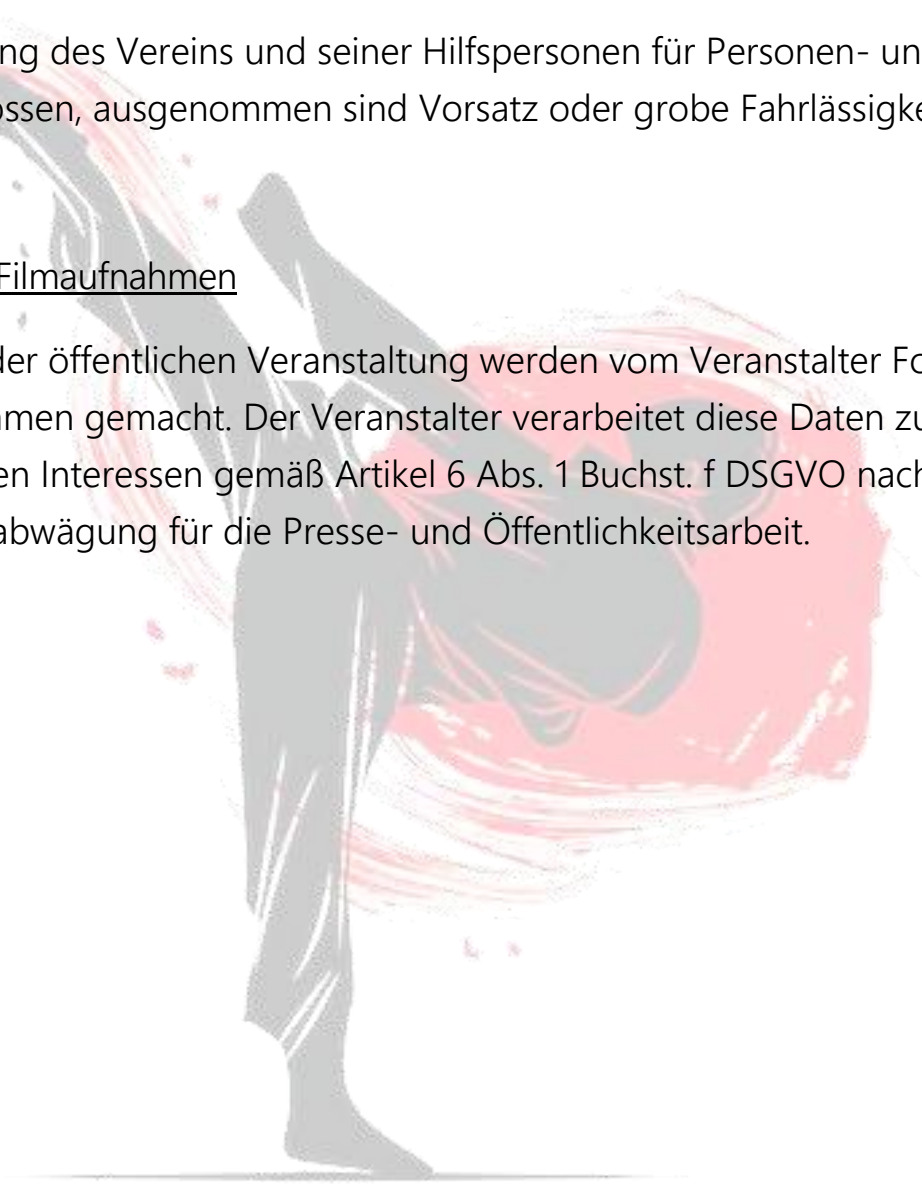
Der o. g. Zeitplan und dessen Inhalt ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

### Haftungsausschluss

Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, ausgenommen sind Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit.

### Foto- und Filmaufnahmen

Während der öffentlichen Veranstaltung werden vom Veranstalter Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Der Veranstalter verarbeitet diese Daten zur Wahrung seiner berechtigten Interessen gemäß Artikel 6 Abs. 1 Buchst. f DSGVO nach einer Interessenabwägung für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.



空手

### Sponsoring

mit freundlicher Unterstützung der