



14. ANWENDERLEHRGANG IN GNARRENBURG

AM 7.11.2026
10.00 – 16.00 UHR

Ein Lehrgang für alle, die Karate in
seiner ganzen Bandbreite erleben
und anwenden möchten.

THEMEN



KARATE

Hüfteinsatz und Gewichtsverlagerung
in Kihon und Partnerübungen



HEBEL

Wirksame Hebeltechniken zur
Kontrolle des Gegners



AIKIDO

Fließende Bewegungen und
Weiterführungen im Stand und Boden



KICKBOXEN

Realistisches Training mit Schutz
und höchster Intensität



WURFTECHNIKEN

Sichere und effektive Techniken
für die Selbstverteidigung



WETTKAMPFKUMITE

Feger und Wurftechniken –
erfolgreich im Wettkampf



KUMITE GATA

Karate Prinzipien in Urform –
echtes Expertenwissen



KINDERTRAINING MIT SPIELEN

Spaß, Bewegung und Teamgeist –
spielerisch Karate erleben!



DATUM

Samstag
7.11.2026
10.00 – 16.00 Uhr



ORT

Halle Brilliter Weg
Gnarrenburg



TEILNEHMER

Karateka aller Stilrichtungen
sowie alle interessierten
Kampfsportler

TEILNAHMEGEBÜHR
ab 12 Jahre 15 Euro

ANMELDUNG & INFO

☎ 0176 32539154
✉ sascha_ryll@web.de

AUSRICHTER

TSV Gnarrenburg von 1891 e.V.



SEI DABEI!
TRAINIERE LERNE WACHSE