



FRÜHJAHR-S-BUNKAI-LEHRGANG **21.03.2026 IN BRÜCK / MARK**

mit Thomas Richtsteig (7. DAN Goju-Ryu) und Jörg Weisflog (7. DAN Dim-Mak)

Veranstalter und Ausrichter:	Karate-Do im Fläming e.V.		
Ausschreibung:	stiloffener Praxislehrgang für Unter- und Oberstufe		
Trainingsort:	Oberschule Brück, große Turnhalle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 1, 14822 Brück		
Trainingszeiten:	<u>10:00 - 10:30 Uhr</u>	Begrüßung und Erwärmung	
	<u>TE 1: 10:30 - 11:45 Uhr</u>		
	<u>TE 2: 12:00 - 13:15 Uhr</u>	Mittagspause / Erholung	
	<u>13:15 - 13:45 Uhr</u>		
	<u>TE 3: 13:45 - 15:00 Uhr</u>		
	<u>TE 4: 15:15 - 16:30 Uhr</u>		
Themen	Bunkai aus den Kata Heian Nidan und Bassai Dai - Angriffs- und Blockvarianten / Interpretationen - Kontermöglichkeiten/ -kombinationen - Einsatz von Kyusho in Angriff und Abwehr - praktische Anwendung / Umsetzung in SV (Drilltraining / Kombinationen)		
Verpflegung	Für Verpflegung ist jeweils selbst zu sorgen.		
Lehrgangs-gebühren:	20,00 Euro für Nicht-Mitglieder		

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung!

Weiterführende Informationen gibt es hier:

- Marko Belitz, Tel. 0173 / 538 73 28
- www.karate-flaeming.de
- info@karate-flaeming.de

WIR FREUEN UNS WIEDER AUF EINE REGE TEILNAHME UND
WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMERN VIEL SPAß UND ERFOLG! OSS!