

Liebe Karateka,  
unser nächster Online-Lehrgang findet am  
Samstag, dem 18.9. statt.  
Wir laden euch herzlich dazu ein.  
Danke für eure Rückmeldungen!

Wir bieten jetzt zwei Blöcke an – Unter/Mittelstufe und Oberstufe, um  
unnötige „Wartezeiten“ zu vermeiden. Selbstverständlich darf die  
Oberstufe bei der Unter- und Mittelstufe mittrainieren und umgekehrt.  
Es gibt jetzt 2 Tabata Einheiten, jeweils am Ende der Einheit.

Falls sich sehr wenige zu dem Lehrgang anmelden, werden wir die  
Ober- und Unterstufe zusammenfassen.

Genauereres am Samstag beim Lehrgang



Datum: 18.9.2021

### Trainingsplan:

☐ **15:00 – 16:30 Uhr –**

Aufwärmen mit Anne-Marie -

Kihon / Kata / Tabata für die Unter- und Mittelstufe – mit Christopher + Sensei  
Spezial-Stretching mit Stephan (Lauf) muss man probiert haben!!

☐ **17:00 – 17:30 Uhr –**

Jion (mit Bunkai)

Sensei

☐ **17:30 – 17:50 Uhr -**

Vorbereitung Jitte

Christopher

☐ **17:50 – 18:30 Uhr -**

Jitte (mit Bunkai)

Sensei

☐ **18:30 – 19:00 Uhr –**

Karate Tabata Training –  
und Cool Down

Christopher

Bitte beachtet die folgenden kommerziellen Regelungen:

- ☐ Kosten für den Lehrgang **15 €** ( **10 €** für Kinder und Jugendliche)
- ☐ Anmelde- und Überweisungsschluss 17.9.2021.  
Achtet bitte darauf, dass die LGs-Gebühr, bis dahin auch eingegangen sein muss (bei  
PayPal geht das sofort).  
**Achtung! Olli ist zum Zeitpunkt des Lehrgangs nicht mehr erreichbar – kann also  
verspätete Anmeldungen nicht mehr mit einem Link bedienen!!**
- ☐ PayPal: [WOLF@BUDO-CLUB.DE](mailto:WOLF@BUDO-CLUB.DE) bitte unbedingt “an einen Freund” anweisen!
- ☐ Banküberweisung an Wolf-Dieter Wichmann IBAN DE79 2802 0050 4652 6786 01

Dieses Geld kommt in vollem Umfang dem Sensei zugute und ersetzt die fehlenden Honorare der  
Präsenzlehrgänge.

► Um das Ganze zu organisieren, brauchen wir eure Anmeldung per Doodle:  
[https://doodle.com/poll/a3peyhmr24nnr5s?utm\\_source=poll&utm\\_medium=link](https://doodle.com/poll/a3peyhmr24nnr5s?utm_source=poll&utm_medium=link)

Die Umfrage ist vertraulich und Ihr müsst bitte eure E-Mail Adresse angeben. Wir verschicken am  
17.9.2021 den Zoom Link. Verspätete Anmeldungen können nicht mehr bearbeitet werden!! (s.o.)

**Bitte meldet euch unbedingt über Doodle an** – nicht nur zahlen. Die Anmeldung,  
mit eurer E-Mail Adresse, ist die Basis für die Versendung der Zoom-Links.

Falls ihr am 17.9.2021 bis 20 Uhr keinen Link erhalten habt, bitte sofort bei Olli  
([wichmann.o@t-online.de](mailto:wichmann.o@t-online.de)) melden!

Bitte leitet diese Ausschreibung auch an andere interessierte Karateka weiter.  
Wir freuen uns auf ein intensives, gemeinsames Karate Training.  
Bis bald,  
Christopher, Olli und WD