

# Samstag, 27. Januar 2024

## Bünde/Westfalen

### Tim Milner 5. Dan

Bundesassistentz-Trainer im DKV  
Mehrfacher Deutscher Meister  
3. Platz EM + WM  
A-Trainer, A-Prüfer Shotokan



### Alexander Kröger 6. Dan

Trainer für Gewaltschutz & Breitensport  
A-Trainer Selbstverteidigung  
A-Prüfer Shotokan

# KARATE

10:00-10:30	<b>Begrüßung, Lehrgangsfoto und gemeinsames Aufwärmen</b> Sporthalle, Tim & Alex	
10:30-11:00	<b>Randori mit Vorgaben</b> Sporthalle, Tim	
11:15-12:15	<i>Kids Spezial bis 13 Jahre</i> <b>Stark durch Karate</b> Gymnastikhalle, Alex	<b>Vom Kihon zum Kumite</b> Sporthalle, Tim
12:30-13:30	<b>Techniktraining fürs Kumite</b> Gymnastikhalle, Tim	<i>Ab 14 Jahre</i> <b>Kombinationen für Training, Prüfung und SV</b> Sporthalle, Alex
Pause		
14:30-15:30	<b>Taktik im Kumite</b> Gymnastikhalle, Tim	<b>Dynamische Flexibilität in Kihon und Kata</b> Sporthalle, Alex
15:45-16:45	<b>Randori mit Vorgaben</b> Gymnastikhalle, Tim	<b>Gürtelprüfungen (9.-1. Kyu, Shotokan, DKV)</b> Sporthalle, Alex

*Wer Prüfung machen möchte, muss sich dafür per E-Mail bis zum 25. Januar anmelden.*

Zuschauer/innen sind willkommen, Café ist geöffnet.  
Veranstaltungsort: **BTW-Sporthallen im „Sportzentrum Mitte“, Zum Freibad 21, D-32257 Bünde.**  
Parkplatz, z.B.: Bismarckstraße (Freibad).

**Lehrgangsgebühr bitte an der Kasse passend bereithalten:**

- 20 EUR Erwachsene
- 15 EUR Schüler, Studenten, Azubis, Rentner
- Kostenlos für BTW-Karate-Mitglieder

**Infos (und Anmeldung zur Gürtelprüfung):** Alexander Kröger, ☎ (05223) 44918, ✉ lehgang@btw-karate.de

**Foto- und Filmaufnahmen:** Während der öffentlichen Veranstaltung werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Der Veranstalter verarbeitet diese Daten zur Wahrung seiner berechtigten Interessen gemäß Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f DSGVO nach einer Interessenabwägung für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. **Veranstalter:** Bänder Turnverein Westfalia von 1862 e.V. (BTW), Abteilung Karate. **Haftung** des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. **Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV).**



[www.btw-karate.de](http://www.btw-karate.de)



Bünde

Tipps & Termine

**Samstag, 13. April 2024**  
**Kata-Lehrgang in Bünde**  
mit

Holger Boetzel  
Andreas Di Leva  
Alexander Kröger  
Vinzenz Skrzypek

**Donnerstag, 09. Mai 2024**  
(Feiertag: „Christi Himmelfahrt“)  
**Dan-Prüfung in Bünde**

Shotokan 1.-5. Dan.

Nur Prüfung, kein Lehrgang.  
DKV-Prüfer:  
Alexander Kröger, Tim Milner