



# SHOTOKAN-KARATE-DOJO BÜNDE



Dr. Lucio Maurino beim SKD Bünde e. V.

am 10. + 11. Mai 2025

Promovierter Sportwissenschaftler, Karate Teacher & Researcher, Movement & Performance Coach, 3x WKF & 9x European Karate Champion, 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)

空手

Veranstaltungsort:

Sporthalle des Erich-Gutenberg-Berufskolleg, Wirtsheide 35 - 47, 32257 Bünde



## Angebot und Zeitplan

Samstag, 10. Mai 2025

<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 Dai	Erwachsene Karateka	Fortgeschritten	Gi
13.15 – 14.00		Pause		
14.00 – 15.00	Vortrag zu Anatomie, Biomechanik und Methodik 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, 11. Mai 2025

<u>Zeit</u>	<u>Thema</u>	<u>für</u>	<u>Voraussetzung</u>	<u>Bekleidung</u>
09.00		Einlass		
09.30 – 10.45	Koryu Uchinadi - Kata	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		



Mit Live-Mitschnitt/Stream der Lehrgangsinhalte, welche den Teilnehmern im Anschluss an den Lehrgang auch als Download zur Verfügung gestellt werden!



## Lehrgangsgebühren

Zeitraum	für	Kosten
Samstag + Sonntag	Erwachsene Tageskasse	90,-- EUR
Samstag + Sonntag	Erwachsene Voranmeldung	80,-- EUR
nur Samstag	Erwachsene	70,-- EUR
nur Sonntag	Erwachsene	30,-- EUR
Samstag + Sonntag	Jugendliche ab 12 bis 17 Jahre	20,-- EUR
Samstag oder Sonntag	Jugendliche ab 12 bis 17 Jahre	12,-- 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 2025

per email an: matthias@skd-buende.de

Die Lehrgangsgebühr bitte vorab überweisen und den Rabatt bekommen:

Bankverbindung: Shotokan Karate Dojo Bünde e. V.  
IBAN DE52 4786 0125 3563 9509 00  
Volksbank in Ostwestfalen eG  
bei Überweisung angeben: Lucio Maurino 2025 + 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. sprecht 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.

### Sponsoring

mit freundlicher Unterstützung der

 **Volksbank  
in Ostwestfalen**

