



SHOTOKAN-KARATE-DOJO

BÜNDE E.V.



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

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 bzw. spricht 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