



Das Kun-tai-ko Rohrdorf lädt ein zum

Jubiläumslehrgang zum 40-jährigen Bestehen

Verbandsöffener Budolehrgang

am 29.04.2023

mit den Referenten:

Harald Rögner	10. Dan
Adi Bernard	8. Dan
Christian Grünäugl	7. Dan
Mike Weinhart	7. Dan
Florian Koller	6. Dan
Andreas Lorenz	5. Dan
Manuela van der Berg	3. Dan
Franz Sagmeister	Fu Pau Kung Fu

Wichtige Informationen:

Wann?: Samstag: 29.04.2023 - Lehrgangsbeginn 12:00 Uhr-17:30
- Abendessen und gemütliches
Beisammensein
(mit Barbetrieb) ab 18:00 Uhr
- Übernachtung in der Halle möglich

Hotels vor Ort (eigenverantwortlich):

- Hotel zur Post Rohrdorf (www.post-rohrdorf.de)
- Hotel Garni Christl (www.christl.bayern)

Sonntag: 30.04.2023 Frühstück ab 8:00 Uhr

Wo?: Turner-Hölzl-Rohrdorf, Bgm.-Hollinger-Platz 2, 83101 Rohrdorf

Kosten:

Lehrgangsgebühr:	30 €
Abendessen	8-13 € (siehe Anmeldung)
Frühstück:	5 €

Anmeldeschluss: 31.03.2023

Wichtig: Budopass nicht vergessen, Waffen und Schutzausrüstung nach Möglichkeit selbst mitbringen. Leihmaterial ist nur begrenzt vorhanden.

Kontakt: Manuela van der Berg, Abteilungsleitung
ktkrohrdorf@hotmail.com
Handy: 0173 314 3 806

Die Teilnahme am Lehrgang erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter sowie die Dozenten übernehmen keine Haftung jeglicher Art. Jeder Teilnehmer hat für ausreichenden Versicherungsschutz zu sorgen.

Während der Veranstaltung werden Film- und Fotoaufnahmen getätigt. Meiden Sie diesen Bereich, falls Aufnahmen und spätere Veröffentlichungen von Ihnen nicht gewünscht sind. Andernfalls gehen wir von einer honorarfreien Gestattung aus.

Zeit:	Pool 1	Pool 2	Pool 3
12:00-12:30 Aufstellung und Aufwärmen			
12:30-13:30	Choy Lat Fut Kung-Fu: Verteidigung gegen mehrere Angreifer Franz Sagmeister	Kickboxen: Beinarbeit Harald Rögner	Mobility-Stark und Beweglich Manu van der Berg
Pause 30 min.			
14:00-15:00	MMA-Bodentechniken Christian Grünäugl	Power-One-Step Mike Weinhart	Wie kommt Dynamik in die Kata? Andreas Lorenz
Pause 15 min.			
15:15-16:15	Krav Maga Inside und Outside Defense + Stressgame Mike Weinhart	Kickboxen: Klein vs. Groß Harald Rögner	Psychologische-Motorische Entwicklung von Kindern Manu van der Berg
Pause 15 min.			
16:30-17:30	Festlegetechniken Andreas Lorenz	One-Step (Kumi-Waza) Bo gegen Bo Florian Koller	Anspannung und Entspannung im Kampfsport Adi Bernard
17:35 Abschlussaufstellung			
Ab ca. 18:00 Abendessen			