



Kono-Wintertraining Karate

TV Eiche Horn Bremen, Berckstr. 87
(nähe Uni, Kaufhaus Lestra)



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 8. Dan Wadokai Peter Mixa 7. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai
Datum / Zeit	09.-10.01.2021 Sa. 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Anmeldung / Ablauf	<ul style="list-style-type: none">• Teilnahme nur nach Voranmeldung mit Angabe des/der Namen (Voranmeldung bei C-M Westphal per Mail s.u.)• Max. Teilnehmer*innen- Anzahl 27 Personen• Teilnahmegebühr in einem Umschlag mit allen Namen darauf mitbringen
Corona-Regeln	Es finden keine Übungen mit Partnerkontakt statt. Die Halle wird regelmäßig gelüftet. Ggf. bitte Schuhe und warme Kleidung mitbringen. In den Umkleiden max. 5 Personen gleichzeitig zulässig. Nur 2 Personen dürfen gleichzeitig duschen. In den Gängen ist ein MNS zu tragen.
Kosten	40,- € gesamter Lehrgang tageweise Teilnahme möglich (Gebühren anteilig) Kinder bis 14 Jahre zahlen die Hälfte
Vereinsgaststätte	Getränke, Mittagessen und andere Mahlzeiten zu moderaten Preisen
Essen Samstag	09.1.2021 ab 18.30 Uhr in der Vereinsgaststätte (mit Essen in Gruppengrößen entsprechend der aktuellen Corona-Regeln)
Kontaktadresse Anreise	Claus-Michael Westphal, cm.westphal@freenet.de BAB 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Bremen-Horn-Lehe, 3. Ampel rechts (Lilienthaler Heerstr.), geradeaus bis Kaufhaus Lestra, (Hotel gegenüber der Mühle vorher links)

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

Mit der Teilnahme wird der Veröffentlichung von Foto- und Videoaufnahmen zugestimmt.

Es kann Änderungen wegen Corona-Bestimmungen geben.

Es werden nur Personen zugelassen, die keine typischen Covid19-Symptome (z.B. typische Erkältungssymptome wie Fieber oder Husten) haben.

Reiserückkehrer aus Risikogebieten können erst teilnehmen, wenn sie negativ getestet wurden und die Quarantänepflichten aufgehoben wurden.

Terminplanung:

- Ostertraining Bremen 02.-03.4.2021

- Dan-Prüfung Bremen 03.4.2021 (garantierte Durchführung, nur abhängig von den aktuellen Corona-Bestimmungen)

Plan Winterlehrgang 2021 TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Mit Lüftungspausen	Samstag 09.01.2021
15-15.50	Kihon-Techniken / Kata Pinan Nidan + Shodan
16.05-16.50	Kihon-Techniken / Kata Pinan Sandan + Yondan
17.05-18	Kihon-Techniken / Kata Pinan Godan + Naihanchi
Ab 18.30	Essen in der Vereinsgaststätte Eiche Horn in Gruppen- größen entsprechend der aktuellen Coronaregeln
	Sonntag 10.01.2021
10-10.50	Kihon-Techniken / Kata Kushanku + Chinto
11.05-11.50	Kihon-Techniken / Kata Seishan + Bassai
12.05-13	Kihon-Techniken / Kata Wanshu + Niseishi

Hinweis: Parallel zu diesen Einheiten werden Kleingruppen mit anderen Kata nach Wunsch der Teilnehmenden durchgeführt.

- **Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung**
- **Mit der Teilnahme wird der Veröffentlichung von Foto- und Videoaufnahmen zugestimmt.**
- **Die Corona-Regeln sind zu beachten.**
- **Eine Anwesenheitsliste mit Name / Adresse / E-Mail oder Telefon wird geführt.**
- **Es kann kurzfristig Änderungen wegen aktueller Corona-Bestimmungen im Lande Bremen geben.**