AKS Germany®

Chi Do Kwan Karate

FUJI YAMA DOJO e.V. 武道 HOLZMINDEN

AKS SOMMERLEHRGANG

LERNEN – VERSTEHEN – ANWENDEN

SAMSTAG,
22. AUGUST 2026

10:00 – 16:00 UHR

GRUNDSCHULE KARLSTR. 18, HOLZMINDEN

LEHRGANGSINHALTE

TECHNIK & KOORDINATION
Verbesserung von Bewegungsqualität, Timing und Körperkoordination.

KATA
Präzision, Anwendung und neue Blickwinkel auf bekannte Kata.

SELBSTVERTEIDIGUNG MIT EINSCHRÄNKUNGEN
Praktische Lösungen für realistische Situationen – angepasst an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.

ZWEI PRINZIPIEN IN EINER STUNDE
2 in 1
Zwei Prinzipien, ein gemeinsames Ziel.
In dieser Einheit zeigen Jens und Yvonne, wie unterschiedliche Ansätze sinnvoll kombiniert werden können.

REFERENT

JENS DONAT

- 5. Dan AKS (Chi Do Kwan Karate)
- 3. Dan Shotokan Karate
- Landesreferent AKS Bremen
- DKV-Prüfer
- Über 30 Jahre Erfahrung in den Kampfkünsten
- Mehr als 20 Jahre Trainer- und Lehrgangserfahrung

TEILNAHMEGEBÜHR
20,00 €
pro Person

KAFFEE, GETRÄNKE & SNACKS
stehen während des gesamten Lehrgangs kostenlos bereit.

OFFEN FÜR KARATEKA
aller Stilrichtungen und Graduierungen.

VERANSTALTER
FUJI YAMA HOLZMINDEN e.V.

ANMELDUNG & INFORMATIONEN
CHRISTINA LUTOMSKY, VORSTAND
MARCEL BÖHNE
VEREIN FUJI YAMA HOLZMINDEN e.V.
01573 7574794
c.lut.aksgermany@icloud.com