



## Stiloffener Karatelehtag am 29.03.2025

Ausrichter: ATSV Habenhausen, Kästnerstraße 35, 28279 Bremen

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Trainer/Übungsleiter:



**Jens Donat**

5. DAN AKS  
3. DAN Shotokan



**Torsten Kaminski**

4. DAN AKS  
2. DAN Shotokan  
1. DAN Aikido  
1. DAN Kyusho Jitsu



**Christian Kirchner**

5. DAN AKS  
3. DAN SOK  
2. DAN Shotokan  
1. DAN Kyusho Jitsu



**Rudolf Schwalda**

4. DAN AKS  
2. DAN Shotokan



**Yvonne Gründler**

Rehasport Übungsleiterin, B-Lizenz

Trainingszeiten: Samstag, 09:45 Uhr – 15:10 Uhr

Trainingsinhalte: Selbstverteidigung, Tai Sabaki, Aikido Hebel & Würfe, Fußtechniken und individueller Muskelaufbau

Kyu-Prüfungen: ab 15:30 Uhr – AKS, SOK, Shotokan (Nur Voranmeldung bis zum 15.03.2025)  
(DKV und A-KA)

Verpflegung: Für kleine Snacks ist gesorgt

Kosten:	Bei Voranmeldung:	15:00 €
	Kinder bis 14 Jahre:	10:00 €
	Tageskasse:	20:00 €

Kontakt: ATSV Habenhausen  
Tel: 0421-830612-0  
E-Mail: [hatsuhinode@freenet.de](mailto:hatsuhinode@freenet.de)

oder Jens Donat: 04408-9846478  
E-Mail: [donat-us@t-online.de](mailto:donat-us@t-online.de)