

# Karatelehrgang zum 10jährigen Jubiläum des Shotokan Karate Stade e. V.

Mit Volker Schwinn (9. Dan)  
und Frank Herholt (5. Dan)  
am Samstag, den 27.09.25 in Stade

- Thema: **Bewegungsformen, Bunkai, SV und einiges mehr...  
Koshinkan-Dan-Prüfung am Freitag, 26.09.25 ab 18.<sup>00</sup> Uhr**
- Unterstufe: 10.<sup>00</sup> Uhr – 11.<sup>15</sup> Uhr: 9. Kyu – 5. Kyu mit Volker  
Oberstufe: 10.<sup>00</sup> Uhr – 11.<sup>15</sup> Uhr: 4. Kyu – Dan mit Frank  
11.<sup>15</sup> Uhr – 12.<sup>15</sup> Uhr: Mittagspause
- Unterstufe: 12.<sup>15</sup> Uhr – 13.<sup>30</sup> Uhr: 9. Kyu – 5. Kyu mit Frank  
Oberstufe: 12.<sup>15</sup> Uhr – 13.<sup>30</sup> Uhr: 4. Kyu – Dan mit Volker
- Kara-T-Robics: 13.<sup>45</sup> Uhr – 14.<sup>15</sup> Uhr mit Frank  
Qigong: 14.<sup>30</sup> Uhr – 15.<sup>00</sup> Uhr mit Volker  
SV-Spezial: 15.<sup>15</sup> Uhr – 16.<sup>00</sup> Uhr mit Volker und Frank  
Im Anschluß: Koshinkan-Kyu-Prüfungen (nur mit gültigem DKV-Ausweis)
- Ort: Sporthalle Hohenwedel (IGS Stade), Am Hohen Felde 40,  
21682 Stade  
Koshinkan-Dan-Prüfung: in Sporthalle Athenaeum,  
Harsefelder Str.40, 21680 Stade
- Gebühr: 20,- € für Kinder bis 14, für Jugendliche und Erwachsene 30,- €
- Verpflegung: Das Buffet steht den Teilnehmern kostenlos zur Verfügung

## Ausrichter:

Shotokan Karate Stade e. V.



**Kontakt:** Tel.: 0178 2355412  
Mail: carstenzeifang@gmail.com  
www.shotokan-karate-stade.de



Haftungsausschluss: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!  
Änderungen sind vorbehalten.  
Die Teilnahme bedeutet Einverständnis mit Veröffentlichung von Bild- und Videoaufnahmen.