

20. Juni 2026
Hamburg



Der Lehrgang ist offen für alle Stile und Graduierungen

Prinzipien der

Atemarbeit im Karate-Dô



Sanchin Kata intensiv

mit Sensei

Peter LEMBKE

(7. Dan Okinawa Goju-Ryu)

Die Atemkata aus dem Goju-Ryu — **Sanchin** und **Tensho** — sind hervorragend geeignet, die Prinzipien des Atmens im Karate zu erforschen und zu erfahren.

Elementare Übungen aus dem **Qigong** vertiefen das Verständnis der Körperarbeit im Karate-Do.

Das Gelernte lässt sich leicht auf die eigenen, stilspezifischen Kata, wie z. Bsp. *Hangetsu* aus dem Shotokan, übertragen.

Das Seminar ist stiloffen und richtet sich an alle interessierten Karateka und andere Kampfkunstreibende.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da nicht die Form, sondern das Atmen im Fokus dieses Lehrgangs steht.

Veranstalter &

Ausrichter:

Altonaer Turn- & Sportverein von 1899 e.V.

Ort:

Thadenstrasse 125 - 22767 Hamburg

Datum & Zeit:

20. Juni 2026 11:00 - 16:00 Uhr

Kosten:

30,- Euro

Haftung:

Veranstalter & Ausrichter lehnen jede Haftung ab.

Kontakt/ Info & Anmeldung:

Peter Lembke +49 1573 707230

Mail: karate@atsv1899.de

Anmeldung vorab wäre schön.