



# Miyako Kase Ha Karate e.V.

Verein für traditionelles Shotokan-Do in Berlin und Falkensee

1. Vorsitzender: Ulrich Schulze • Friedrich-Engels-Allee 107 • 14612 Falkensee

Tel. +49-(0)3322-43 25 176 [www.miyako-karate.de](http://www.miyako-karate.de) info@miyako-karate.de

## Traditioneller Shotokan-Karate-Lehrgang mit Wolf-Dieter Wichmann (9. Dan, dreifacher Vizeweltmeister)



**Zeit: 23. und 24. November 2024**

**Ort: Sporthalle der Louise-Schröder-Schule,  
Lippstädter Straße 9-11 (am Ostpreußendamm)  
12207 Berlin-Lichterfelde**

Verkehrsverbindungen:

S-Bahn Linie S 25, S 26 Bahnhof Lichterfelde Süd

Bus 184 Haltestelle Ostpreußendamm Süd

Bus M85 Haltestelle Lippstädter Straße

Schwerpunktthema für Trainer: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

### Trainingszeiten:

23. 11. 2024:	9. Kyu–5. Kyu	12.00-13.30 Uhr	Im Verlaufe des Lehrgangs wird die Gelegenheit zu Kyu-Prüfungen geboten.
	4. Kyu–Dan	13.30-15.00 Uhr	
	9.–5. Kyu+Trainer	15.30-17.00 Uhr	PME in Kihon und Heian Kata
	4. Kyu–Dan+Trainer	17.00-18.30 Uhr	PME in Kihon und Gojushi Ho Sho
24. 11. 2024:	9. Kyu–Dan	10.00-12.00 Uhr	Gemeinsames Training

Die Teilnahme wird mit 5 Stunden als Fortbildung für die Verlängerung der Trainerlizenz anerkannt.

Gebühr: 25,00 € Erwachsene / 20,00 € Minderjährige  
20,00 € Erwachsene / 15,00 € Minderjährige bei Voranmeldung und Überweisung eine Woche im Voraus auf untenstehendes Konto

Für Imbiss und Getränke wird gesorgt.  
Der Veranstalter schließt jegliche Haftung aus.

Internet:  
[www.miyako-karate.de](http://www.miyako-karate.de)  
e-mail:  
info@miyako-karate.de

Kontaktadresse  
Ulrich Schulze, Friedrich-Engels-  
Allee 107, 14612 Falkensee  
Tel.: +49 3322 43 25 176

Bankverbindung  
IBAN: DE88100100100627979102  
BIC: PBNKDEFF  
Postbank Berlin