

Lehrgangsgebühren

mit Voranmeld. Ohne Voranmeld.

Kinder bis 14 Jahre	15,- €	18,- €
Erwachsene	20,- €	23,- €

Per Email unter budokan-bochum@t-online.de mit Angabe von

Name, Vorname, Alter, Graduierung und Verein anmelden.

Voranmeldung bis einschl. 25.Juni 2011.

ACHTUNG! Bei Voranmeldung von 10 Teilnehmer/innen aus einem Verein gibt es eine **FREIKARTE**.

Bei Voranmeldung an der Kasse Bescheid sagen.

Vorangemeldete Personen sind namentlich in einer Liste erfasst und erhalten die günstigere Lehrgangsggebühr.

Weitere KATA-Marathon:

03.09.2011 Licher Kata-Marathon (Hessen)

Lehrgänge mit den Trainern:

02.+03.04.2011 B.Milner in Krefeld

22.+23.04.2011 OsterLG B. Milner+ V. Schwinn in Bous SAA

28.05.2011 B. Milner+T. Milner in Brake (NS)

17.+18.06.2011 Sommerschule in Lich

22.10.2011 LG B. Milner +D. Herbst. Dan-Vorbereitg. i. Bochum

26.+27.11.2011 LG mit B. Milner+ L. Ratschke in Dortmund

Teach The Trainer:

Nur für Trainer ab 3. Kyu, wegen Teilnehmerbegrenzung bitte in der Voranmeldung mit angeben.

Inhalt: Methodik zur Verbesserung der Dynamik

Ausrichter:

Budokan Bochum e. V.



Veranstaltungsort:

**Lohringhalle
Lohring 20
44789 Bochum**

Info:

Bernhard Milner
budokan-bochum@t-online.de
0234 / 3387691 oder 02327 / 7 78 79
www.budokan-bochum.de

Anfahrt:

A40,Ausfahrt Ruhrstadion/Ruhr Congress gerade aus über große Kreuzung, weiter gerade aus und 2 mal abknickender Vorfahrt nach rechts folgen,über Brücke u. man ist da

Verpflegung:

Salatbuffet, warme Würste, belegte Brötchen, Kaffee/Tee, Kuchenbuffet, Obst, kalte Getränke

Übernachtungsmöglichkeiten

Jugendherberge Bochum, 44787 Bochum
Humboldtstr.59-63, 0234 4175799-0
Hotel Kolpinghaus, 44793 Bochum
Maximilian-Kolbestr. 14, 0234 60190

Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

**1. Ruhrpott
KATA-Marathon
am 02. Juli 2011
in Bochum**



**Das ORIGINAL in
NRW!**



**Bernhard Milner 8.Dan
Gesundheitstrainer DKV
Stilrichtungsreferent Shotokan im
KDNW**

空



**Detlef Herbst 6.Dan
Erfinder des Kata-Marathon
A-Trainer und A- Prüfer**

道



**Tim Milner 3.Dan
Europameister**



**Sascha Marth 3.Dan
2 facher Polizei Weltmeister**

道



1. Ruhrpott KATA - Marathon

am Samstag, 02. Juli. 2011

in Bochum, Lohringhalle, Lohring 20

Das ORIGINAL in NRW!

Halle/ Zeiten	Mehrzweckhalle, Teil 1	Mehrzweckhalle, Teil 2	Mehrzweckhalle, Teil 3	Schulturnhalle
ab 09:00	Eintreffen			/
09:40	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen			
10:00 bis 11:00	Kihon für Kata	Empi	Jitte	
11:15 bis 12:15	Tekki Shodan	Bassai Sho	Sochin	Leistungssport - Meeting
12:30 bis 13:30	Heian Sandan	Bassai Dai	Kanku Sho	Teach the Trainer
13:30 bis 14:30	PAUSE			
14:30 bis 15:30	Heian Yondan	Jion	Unsu	
15:45 bis 16:45	Heian Shodan + Nidan	Gankaku Sho	Gojushiho Dai	
17:00 bis 18:00	Heian Godan	Kanku Dai	Chinte	
ab 18:00	Kyu- Prüfungen	und gemütliches Beisammensein		