

Karate Verband Schleswig Holstein e.V.

Referent für Inklusion und Integration



Stilrichtungsoffener

**Karate Lehrgang mit Dr. Susanne Laumann 4.Dan, Andreas Mulder 3.Dan,
Björn Biel 3.Dan am 05.09.-06.09 2026 in Harrislee**

- Veranstalter:** Karate Verband Schleswig Holstein
- Ausrichter:** Ronin Dojo e.V. Harrislee
- Ort:** Samstag Karate Centrum Mürwik Blücherstr. 2 Flensburg
Sonntag Glyngöre 1, in 24955 Harrislee
- Dozent:** Dr. Susanne Laumann 4.Dan Goju Ryu
Andreas Mulder 3.Dan Goju Ryu
Björn Biel 3. Dan Goju Ryu
(Alle Referenten sind ehem. Athleten des deutschen Goju Ryu National Team)
- Zeit:** 05.09.2026 11:30-16:00
06.09.2026 10:00-14:00
- Teilnehmer:** DKV Karateka mit -und ohne Schwerbehinderung ab 16 Jahre
- Anmeldungen:** Über die Website: www.ronin-dojoeu.eu via Kontaktformular
oder telefonisch unter 0170-4155168
- Kosten:** 30,00 pro Teilnehmer*innen Erwachsene
15,00 pro Teilnehmer*innen Jugendliche ab 16 Jahre
- Trainingsinhalte:** Selbstverteidigung/ Kumite/ Mindset/ Inklusion

Es wird darauf hingewiesen das am besagten Tag Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden. Mit der Teilnahme am Lehrgang erklärt man sich damit einverstanden, dass diese Aufnahmen z.T. veröffentlicht werden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Karate Verband Schleswig Holstein e.V.

Referent für Inklusion und Integration



Trainingsplan

Zeitplan Samstag: 05.09.2026 09:00 – ca. 11:30

Begrüßung und Vorstellungsrunde

12:00 – 13:30 Selbstverteidigung mit Andreas Mulder

13:30 – 14:00 Pause

14:00 – 15:30 Kumite mit Susanne Laumann
Thema: SV und Kumite,-wie passt das zusammen?

15:30 – 16:00 Pause

16:00 – 17:00 Kurzvortrag/ Lesung aus dem Buch von Björn Biel
Angst- verstehen, annehmen und überwinden

Gemeinschaftlicher Lehrgangs-Teamabend:

Ab 19:00 treffen wir uns im Piratennest am Harniskai in Flensburg
oder in der Seewarte direkt neben dem Dojo.

Zeitplan Sonntag: 10:00-11:30 Susanne Laumann (Tegumi-Kumite, Kämpfen im Wandel der Zeit)

11:30-11:45 Pause

12:00-13:30 Björn Biel Lesung/ Praxis aus dem Buch „Karate Do als Mindset“

13:30-14:00 Aussprache, Verabschiedung

Hinweis: Bitte Faustschützer und Fußschützer sowie Brut, -und Tiefschutz wenn vorhanden und selbst mitbringen! Getränke können vor Ort gegen Vereinsspende erworben werden.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Änderungen zum Ablauf und Trainingsplan vorbehalten.