

# Kata-Advents-Meeting in Lahr



mit

**Christine Heinrich**

**Weltmeisterin Kata-Team  
4. Dan Shotokan**

**Veranstalter:** Karate-Do Lahr e.V.,  
Helmut Spitznagel 07808 / 910091  
Michael Gißler 07808 / 3635

**Wann:** 23. November 2019

**Wo:** Sporthalle des Max-Planck-Gymnasiums  
Max-Planck-Str. 12 in 77933 Lahr  
BAB A5 Ausfahrt Lahr, dann der Ausschilderung folgen

**Trainingszeiten:**

|            |                   |                 |               |
|------------|-------------------|-----------------|---------------|
| 1. Einheit | 11.00 – 12.15 Uhr | 9. Kyu – 4. Kyu | Heian Yondan  |
| 2. Einheit | 12.30 – 13.45 Uhr | 3. Kyu – Dan    | Bassai-Dai    |
| 3. Einheit | 14.15 – 15.30 Uhr | 9. Kyu – 4. Kyu | Heian Godan   |
| 4. Einheit | 15.45 – 17.00 Uhr | 3. Kyu – Dan    | Kata + Bunkai |

**LG-Gebühr:** 15.- € bis 14 Jahre, 20.- € ab 15 Jahre + Erwachsene

**Pokal für das Dojo mit den meisten Teilnehmern!**

**Haftung:** Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung.



**22. November 2019: Dan-Prüfung SOK (stiloffen) 1. bis 5. Dan**  
Prüfer: H. Spitznagel, M. Gißler, R. Apfelbeck (Anmeldung über DKV erforderlich)