



# Shotokan Karate Akademie

Brühlstraße 36 • 88212 Ravensburg  
Tel. 0751 – 2 33 13 • Fax 0751 – 3 33 34

## Termine 2023

8. – 12. Mai  
25. – 29. September  
6. – 10. November

Jeweils  
Montag – Freitag

Seminarkosten inklusive Übernachtung im DZ mit TV, Duschen und WC im Karate-Sportzentrum, Euro 240,- Da die Seminare auf maximal 12 Teilnehmer limitiert sind bitten wir um rechtzeitige verbindliche Anmeldung.



### Günter Mohr

9. DAN Shotokan

Für die Zubereitung kleinerer Mahlzeiten steht den Teilnehmern eine Küche zur Verfügung. Die Therapiemöglichkeiten in der KG- und Massagepraxis können von allen Teilnehmern auf eigene Kosten oder Rezept genutzt werden. Für besondere Probleme ist ein Termin mit unserem Sportarzt möglich.

Dieses Seminar bietet individuelle Schulung in den Bereichen Kihon, Kumite und Kata. Somit ist es eine lehrreiche Ergänzung des eigenen Trainings, gibt neue Impulse und ist ideal zur Prüfungs- und Meisterschaftsvorbereitung.

Am Ende der Woche kann eine Kyu-Prüfung abgelegt werden. Dan-Prüfungen sind zu den offiziellen Terminen des DKV möglich.

### Lehrplan der Shotokan Karate Akademie

Tag	Zeitraum	Inhalt
Montag		Anmeldung und Begrüßung
		Vergabe der Zimmer
	18.00 – 19.00	Katatraining
	19.00 – 20.00	Kumitetraining
Dienstag	11.00 – 12.15	Individualtraining
	19.00 – 20.00	Heian Katas
	20.00 – 21.30	Grundtechniken, Partner übungen und Kumite
Mittwoch	11.00 – 12.30	Individualtraining
	15.30 – 18.30	Thermalbadbesuch in Saulgau
Donnerstag	10.00	gemeinsames Frühstück
	11.00 – 12.30	Individualtraining
	19.00 – 20.00	Grundlagen, Kihon und Kata
	20.00 – 21.30	Kumitetechniken, Partner übungen und Kumite
Freitag	10.00 – 11.30	Wiederholung der Wochenschwerpunkte, eventuell Testprüfung, anschließend Übergabe der Teilnehmerurkunde

Täglich stehen während der Öffnungszeiten sämtliche Einrichtungen des Karateleistungszentrums wie Kraft- und Fitnessraum, Sauna und Solarien zur Verfügung.

Mitzubringen sind Karate-Gi, Trainingskleidung, Sportschuhe und ein großes Handtuch für die Sauna.

**Anmeldung bitte mit Namen, Anschrift und Telefon, sowie Kyu- oder Dan Grad und gewünschter Termin. Am besten per E-mail: [info@kjc-sportcenter.de](mailto:info@kjc-sportcenter.de) oder Fax: 0751 – 3 33 34**

### Lehrgänge und Seminare 2023

Datum	Ort	Dan-Prüfung	Ausrichter	Telefon
So. 5. März	KVBW Shotokan Tag-Stuttgart, Bietigheim	5. März	Uwe Careni	0157 – 507 253 59
Mo. 8. – Fr. 12. Mai	Shotokan Karate Akademie Ravensburg	12. Mai	Günter Mohr	0751 – 2 33 13
Sa. 10. Juni	Hamburg – Bergedorf, TSG Bergedorf	10. Juni	Ibo Günes	0171 – 36 36 766
Mo. 25. – Fr. 29. September	Shotokan Karate Akademie Ravensburg	29. September	Günter Mohr	0751 – 2 33 13
Sa. 7. Oktober	Nümbrecht (NRW)		Jürgen Dohrmann	0171 – 800 85 58
So. 22. Oktober	Shotokan Karate Akademie Ulm		Rolf Vennemann	0171 – 19 05 989
Mo. 6. – Fr. 10. November	Shotokan Karate Akademie Ravensburg	10. November	Günter Mohr	0751 – 2 33 13



# Shotokan Karate Akademie

Brühlstraße 36 • 88212 Ravensburg  
Tel. 0751 – 2 33 13 • Fax 0751 – 3 33 34

mit Günter Mohr, 9. DAN Shotokan



**Günter Mohr,**  
Vize-Weltmeister 1977  
mehrfacher Dt. Meister  
und Int. Dt. Meister  
Bundestrainer 1980 – 2000

**Johanna Kneer**

Europameisterin 2016  
Jugend-Weltmeisterin 2013  
Vielfache und amtierende  
Dt. Meisterin 2023

Nominierung zur  
Sportlerin des Jahres 2022  
in Ravensburg

**Lazar Boskovic,**

Weltmeister 2000,  
Vize-Weltmeister 2002  
mehrfacher Dt. Meister



## Int. Lehrgänge & Seminare

für die Nationalteams und Athleten aus:

[kjc-ravensburg.de](http://kjc-ravensburg.de)

[facebook.com/guenter.mohr.karate](https://facebook.com/guenter.mohr.karate)

Japan · Indonesien · Türkei · Sri Lanka · Ägypten · Taiwan · USA · Norwegen · Brasilien

