



9. Goju-Ryu-Karate-Do

Lehrgang in Rheine

vom 19. Juni - 21. Juni 2025



**Eure Trainer/innen und
Referenten/innen:**

- Frank Beeking (9. Dan)
- Brigitte Kipke-Osterbrink (8. Dan)
- Jens Evers (5. Dan)
- Thomas Keese (5. Dan)
- Maria Evers (4. Dan)
- Dr. med. Susanne Laumann (4. Dan)
- Uwe Pfeiffer (4. Dan)
- Mike Woltering (4. Dan)
- Dr. med. Christian Köhler (4. Dan)
- Christoph Blasius (4. Dan)
- Rainer Klönne (4. Dan)
- Claudia Mersch (4. Dan)
- Petra Stegemann (2. Dan)
- Birgit Herkenhoff u. a.

- **Karate-Do**
- **Kyu-Prüfung**
Goju-Ryu
- **Stockkampf**
- **Bogenschießen**



Trainer/innen,
Referenten/innen
Trainingsinhalte



<i>Frank Beeking</i>	9. Dan Goju-Ryu Karate-Do Kata-Bunkai (diverse Katas); Jyu-Ippon-Kumite; von der Grundschule bis zur Selbstverteidigung; "Fließendes Kämpfen"; Nagetechniken mit Gegenform (Historisches Prüfungsprogramm neu erleben)
<i>Brigitte Kipke-Osterbrink</i>	8. Dan Goju-Ryu Karate-Do Kata: Suparimpei und Shisoshin; Be- und Entschleunigung in der Kata, Go und Ju; Körpersprache im Karate - Selbstbewusstes sicheres Auftreten
<i>Thomas Keese (Gasttrainer)</i>	5. Dan Goju-Ryu Karate-Do Aus dem Kihon Ido für Selbstverteidigung lernen; von der Kata-Bunkai zur Selbstverteidigung; der Drill als Lernmethode für die Selbstverteidigung.
<i>Jens Evers</i>	5. Dan Goju-Ryu Karate-Do Stockkampf (Koordination, Drill, Entwaffnung); Kumite-Ura-Variationen; Haito Uchi u. Shuto Uchi; "Kleine Karate-Olympiade"
<i>Dr. med. Christian Köhler (Gastreferent)</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do Theorieeinheit: Veränderungen des Körpers durch und mit Karate z.B. beim Abhärtungstraining (Makiwara), Kata Sanchin und das Herz-Kreislauf-System, Karate im höheren Alter
<i>Dr. med. Susanne Laumann (Gastreferentin)</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do Körperliche Asymmetrien: wie wirken sich unterschiedliche körperl. Voraussetzungen in der Karatepraxis aus?; Einführung ins Wettkampfkumite; Kumite für Jukuren?
<i>Uwe Pfeiffer (Gasttrainer)</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do "Schwäbisches Karate-Do" (einfach, sparsam, effektiv); mit/über Kata Tensho eine Verbesserung in den Partnerformen erarbeiten; mit Kata Sanchin das Kihon verbessern; "vergessene" Übungsformen zur Verbesserung der SV
<i>Maria Evers (Gasttrainerin)</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do Selbstverteidigung: Die Geschichte hinter dem Angriff - eigene Formen finden.
<i>Rainer Klönne</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do "Ausgehebelt"; Gekisai II mit Bo und Bunkai; Grundschule mit "Schmackes", Übungen mit Pratzen
<i>Mike Woltering</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do Gekisai II mit Bo und Bunkai;
<i>Christoph Blasius</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do Fallschule: Grundlagen: Würfe in Partnerformen
<i>Claudia Mersch</i>	4. Dan Goju-Ryu Karate-Do Kata Saifa;
<i>Petra Stegemann</i>	2. Dan Goju-Ryu Karate-Do Die 4 kleinen Katas mit Musik
<i>Birgit Herkenhoff</i>	Heilpraktikerin & Lebensfreudeweckerin Entspannung, Yoga

Allgemeine Infos



Veranstalter:	Karate-Abteilung TV Jahn Rheine www.tvjahn-rheine.de						
Ort / Anfahrt:	SportPARK des TV Jahn Rheine Germanenallee 6, 48429 Rheine Für Navigationsgeräte wird als Zieladresse Kruppstraße empfohlen. Von dort ist der SportPARK Jahn-Rheine ausgeschildert.						
Teilnehmer:	Alle Gürtelfarben / Mindestalter 12 Jahre Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl begrenzt . Eine Teilnahmebestätigung durch den Veranstalter ist erforderlich .						
Lehrgangsgebühren:		Lehrgangskarten				Übernachtungskarten inkl. Frühstück	
		GKD-Mitglieder		Sonstige Teilnehmer		alle Teilnehmer	
		gesamter Lehrgang	Tageskarte pro Tag	gesamter Lehrgang	Tageskarte pro Tag	gesamter Lehrgang	Übernachtung pro Nacht
	Erwachsene	69,00 €	35,00 €	72,00 €	38,00 €	25,00 €	15,00 €
	Jugendliche (12-15 J.)	45,00 €	27,00 €	48,00 €	30,00 €	25,00 €	15,00 €
	Ermäßigung bei Voranmeldung bis 25.05.2025	15,00 €	9,00 €	15,00 €	9,00 €	- €	- €
	Gruppen-ermäßigung bei Voranmeldung bis 25.05.2025	pro 6 Teilnehmer, 1 Freikarte extra	- €	pro 6 Teilnehmer, 1 Freikarte extra	- €	pro 6 Teilnehmer, 1 Freikarte extra	- €
Kyu-Prüfung:	Alle Karateka der Stilrichtung Goju-Ryu können gegen eine Gebühr in Höhe von 15,00 € am Freitag an der Kyu-Prüfung teilnehmen. Für Lehrgangsteilnehmer erfolgt die Anmeldung zur Prüfung mit der Anmeldung zum Lehrgang. Eine Teilnahme ist auch unabhängig vom Lehrgang möglich. Die Gebühr ist spätestens vor Prüfungsbeginn zu zahlen.						
Zahlungseingang:	Die Lehrgangsgebühren müssen bis zum 10.06.2025 auf folgendes Konto des TV Jahn Rheine bei der Stadtparkasse Rheine eingegangen sein.						
Konto:	IBAN DE80 4035 0005 0001 0780 21 Vermerk: "Fronleichnamslehrgang 2025 , Name / Verein"						
Anmeldung + Info	Anmeldungen bitte mit dem Anmeldeformular schriftlich an: E-Mail: karate@tvjahn-rheine.de Frank Beeking Tel. 0152 56498959						
Übernachtung:	Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in einer Sporthalle und auf einem kleinen Zeltplatz. Eine Reservierungsbestätigung durch den Veranstalter ist erforderlich.						
Verpflegung:	Für Speisen und Getränke ist gesorgt						
Haftung:	Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab. Kinder und Jugendliche dürfen am Lehrgang teilnehmen, wenn die gesetzliche Aufsichtspflicht durch Eltern oder Vereinsbetreuung gewährleistet ist.						
Fotos/Videos:	Die Teilnehmer/innen erklären sich mit der Teilnahme einverstanden, dass Bilder / Videos vom Lehrgang veröffentlicht werden dürfen.						