



10. Goju-Ryu-Karate-Do

Lehrgang in Rheine

vom 04. - 06. Juni 2026



Eure Trainer/innen und Referenten/innen:

- Frank Beeking (9. Dan)
- Brigitte Kipke-Osterbrink (8. Dan)
- Ludwig Binder (8. Dan)
- Torsten Struwe (6. Dan)
- Jens Evers (5. Dan)
- Dr. Maria Evers (4. Dan)
- Dr. med. Christian Köhler (4. Dan)
- Rainer Klönne (4. Dan)
- Claudia Mersch (4. Dan)
- Rita Wedel (3. Dan)
- Petra Stegemann (1. Dan)
- Fabian Plegt (1. 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 Erklärung und Analyse der Kata Saifa, Sepai und Kururunfa. Grundsulotechniken und ihr Nutzen in der SV. Hände und Ellenbogen in der SV. Altersgerechtes Kämpfen.
<i>Brigitte Kipke-Osterbrink</i>	8. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Reaktionsspiele für Jung und Alt. Beschleunigung in der Kata (Beinarbeit, Hüfteinsatz). Kata Kururunfa für Einsteiger. Distanzüberbrückung und Beschleunigung im Kumite.
<i>Ludwig Binder (Gasttrainer)</i>	8. Dan	SOK, SV -Lehrer DKV Karate lernen ohne Kata? Kombinationen zum Erlernen von Kampftechniken.
<i>Torsten Struwe (Gasttrainer)</i>	6. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Nage Wasa Techniken: Was sind Nage Wasa Techniken? Wo kommen sie her? Was lernen wir aus ihnen? Diverse Formen mit Fallschule und Übergänge zur SV.
<i>Jens Evers</i>	5. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Hebel und Entwaffnung mit und ohne Stock. Sanseru-Bunkai. Kansetzu-Geri. Training für Trainer: Sportliches Aufwärmen mit Spaßfaktor.
<i>Dr. Maria Evers (Gasttrainerin)</i>	4. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Uchi-Techniken. Mae-Geri richtig treten.
<i>Dr. med. Christian Köhler (Gastreferent)</i>	4. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Theorieeinheit: Veränderungen des Körpers durch und mit Karate. Kata Sanchin und das Herz-Kreislauf-System. Karate im höheren Alter
<i>Rainer Klönne</i>	4. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Aufwärmen mit Musik. Rhythmus in der Grundschule und in der Kata finden. Koordinationsübungen mit Musik.
<i>Claudia Mersch</i>	4. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Shiatzu und Sportmassage in Theorie und Praxis.
<i>Petra Stegemann</i>	1. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Deeskalation, Basics Grundschule
<i>Rita Wedel</i>	3. Dan	Goju-Ryu Karate-Do
<i>Fabian Plegt</i>	1. Dan	Goju-Ryu Karate-Do Kinder- und Jugendtraining
<i>Birgit Herkenhoff</i>		Heilpraktikerin & Lebensfreudeweckerin Entspannung, Yoga

Allgemeine Infos



Veranstalter:	Karate-Abteilung TV Jahn Rheine www.tvjahnrheine.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 15.05.2026	15,00 €	9,00 €	15,00 €	9,00 €	- €	- €
Gruppenermäßigung bei Voranmeldung bis 15.05.2026	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 einer 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: Konto:	Die Lehrgangsgebühren müssen bis zum 29.05.2026 auf folgendes Konto des TV Jahn Rheine bei der Stadtparkasse Rheine eingegangen sein. IBAN DE80 4035 0005 0001 0780 21 Vermerk: "LG zu Fronleichnam 2026 , Name / Verein"						
Anmeldung + Info	Anmeldungen bitte mit dem Anmeldeformular schriftlich an: E-Mail: karate@tvjahnrheine.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.						