



## **UDO BOPPRÉ | 6. DAN**

Talentstützpunkt-Trainer Kata KVBW  
14-facher Landesmeister  
9-facher Deutscher Meister  
Vize-Europameister



## **ANDREAS GINGER | 5. DAN**

Landeskader-Trainer Kata KVBW (2005-2017)  
Deutscher Meister Masterclass 2006



## **MOMO ABU WAHIB | 5. DAN**

Landestrainer Kata (Leistungsklasse BKB)  
Shotokan Welt- und Europacupsieger  
Mehrfacher Deutscher Meister Kata



# **2. HEIDELBERGER KARATE TAG**

## **21. NOVEMBER 2020 IN HEIDELBERG SPORTZENTRUM SÜD, PLEIKARTSFÖRSTERSTR. 130**

Shotokan Karate Dojo Heidelberg Sakura e.V. Dr. Zouheir Sharaf ([sharaf@karate-in-heidelberg.de](mailto:sharaf@karate-in-heidelberg.de))  
Weitere Infos unter [www.karate-in-heidelberg.de](http://www.karate-in-heidelberg.de)



# PROGRAMM

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 - 11:15	Heian Sandan  Momo	Kosokun Dai  Andreas	Neues Prüfungsprogramm  Udo
<b>PAUSE</b>			
11:30 - 12:45	Kids-Spezial  Andreas	Gankaku  Momo	Tekki Nidan & Sandan  Udo
<b>MITTAGSPAUSE</b>			
13:45 - 15:00	Kids: Karate „spielen“  Momo	Kata & SV  Andreas	Kanku Dai  Udo
<b>PAUSE</b>			
15:15 - 16:30	Kata und Gesundheit  Andreas	DAN-Vorbereitung  Momo	Bunlai aus Kanku Dai  Udo
16:30 - 17:00			PMR (progressive Muskelentspannung) Andreas
ab 17:00	<b>Kyu-Prüfung</b>		

## LEHRGANGSGEBÜHR:

bis einschl. 15 Jahre     **15 €**  
ab 16 Jahre                 **20 €**

## KYU-PRÜFUNG:     15 €

Teilnahme nur nach vorherigem Lehrgangsbesuch.

Marken und Urkunden stellt der Veranstalter.  
Zur Planung bitten wir um Voranmeldung.

## ANSPRECHPARTNER:

Dr. Zouheir Sharaf  
0151-16810082  
sharaf@karate-in-heidelberg.de  
www.karate-in-heidelberg.de

## VERANSTALTUNGSORT:

Sportzentrum Süd  
Pleikartsförsterstr. 130  
69124 Heidelberg

## NAVIGATION:

Verlasst die A5 (beide Richtungen) an der Ausfahrt Schwetzingen und nehmt die Speyrer Straße Richtung Heidelberg. Verlasst die Straße kurz nach dem Leonardo Hotel auf der rechten Seite in Richtung ADAC. Ab dort ist der Weg ausgeschildert.

## WEITERE INFOS:

Updates zur Veranstaltung erhaltet ihr auf der Webseite des Vereins und auf Facebook unter:

**facebook.de/HeidelbergerKarateTag**