

# Karate-Lehrgang

## 9. Mai 2026



mit  
**Josef Ries**  
8. Dan Karate, 5. Dan Kyusho-Jitsu / Karatelehrer  
und  
**Stephan Lange**  
6. Dan Karate, 3. Dan Kyusho-Jitsu / Gesundheitstrainer

**Ort:** Mehrfachturnhalle Ostend, Berliner Str.162, 86633 Neuburg  
**Ausrichter:** Karate-Club Neuburg e. V.  
**Trainingsinhalte:** Grundlagen in Kihon, verschiedene Kata-Abläufe, Bunkai und SV

**5 LE für Trainerlizenz in Bayern anerkannt**

<b>Trainingszeiten:</b>	<b>Ries</b>	<b>Lange</b>
10.00h - 11.15h	9. - 5. Kyu	4. Kyu - Dan
11.30h - 12.45h	4. Kyu - Dan	9. - 5. Kyu
12.45h - 13.30h	<b>Pause</b>	
13.30h - 14.45h	9. - 5. Kyu	4. Kyu - Dan
15.00h - 16.15h	4. Kyu - Dan	9. - 5. Kyu

**Info:** Josef Ries: Tel. 08431-40311, E-Mail: [j.ries@freenet.de](mailto:j.ries@freenet.de)  
Stephan Lange: Tel. 0176-61740457, E-Mail: [stephan.lange@web.de](mailto:stephan.lange@web.de)

**Gebühr:** Kinder bis 14 Jahre 15 Euro / ab 15 Jahre 25 Euro

**Sonstiges:** für Verpflegung ist gesorgt.

**Haftung:** Ausrichter und Seminarleiter lehnen jegliche Art von Haftung ab