SHOTOKAN

Karate Intensivlehrgang

mit Athletiktraining

17.10.2026

10:00 - 11:00 Uhr	Koordination Fuß / Hüfte / Arm
11:15 - 12:15 Uhr	Kata & Bunkai
13:00 - 13:45 Uhr	Kraft & Technik - Biomechanik live am Beispiel Oi-, Kizami- & Gyaku-Zuki
14:00 - 15:00 Uhr	Athletic Performance "live"

Ausrichter: 1. Shotokan-Karate-Zentrum Forchheim e.V.

Pilatusring 8b, 91353 Hausen

Gebühren: 30,- €

Teilnehmerzahl begrenzt auf 20 Sportler

Anmeldung erforderlich bei David Terbeck
david.terbeck@gmx.de

Haftungsausschluss

KARATE_PERFORMANCE_DUO

Jens Stenschke

Athletiktrainer A-Lizenz / Leistungssport

- *FitnessCoach*
- *Ernährungstrainer - B - Lizenz / Sporternährung*
- *lizensierter Fitnesstrainer B seit 1999*
- *DOSB Trainer - B - Leistungssport Karate*
- *2. DAN Shotokan*
- *M.Sc. Medical Engineering*

David Terbeck

Landestrainer Kata BKB e.V.

- *5. DAN Shotokan*
- *ehemaliges Mitglied des Bundeskaders Kata DKV*
- *Shotokan Europameister & Vize - Weltmeister Kata*
- *DOSB Trainer - B - Leistungs- und Breitensport Karate*

1. Shotokan-Karate-Zentrum Forchheim e.V.