

14. Regio-Lehrgang

zusammenkommen, miteinander trainieren, voneinander lernen

mit 10 Trainerinnen und Trainern aus der Region

18. Oktober 2026
Stuttgart-Hohenheim

Andreas Vanselow, 5. Dan

Erhard Gaidos, 5. Dan

Günter Pesch, 3. Dan

Isaldin Alamira, 5. Dan

Josef Birli, 7. Dan

Michael Denk (Serge) 1. Dan

Rainer Mittenzwey, 7. Dan

Thomas Schlegel, 3. Dan

Tom Kaiser, 5. Dan

Ulla Böttiger, 3. Dan

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Seminarraum
10.00 - 11.00 Uhr	Goju Ryu / Shotokan Kata Josef, Rainer	Heian Katas Tom (auch für Kids)	Qi Gong Ulla Qi Gong „zum Mitnehmen“
11.15 - 12.15 Uhr	Hebel und Würfe für Karateka Michael	Kumite Erhard (auch für Kids)	Taichi Ulla alter Yang Stil, 108er Form
Mittagspause			
13.30 - 14.30 Uhr	Jitte, Gangaku Tom	<i>Selbstverteidigung</i> Andreas, Thomas	Biomechanik im Karate Günter
14.45 – 15.45 Uhr	Combat Arnis Isaldin Stöcke (Ø 2-3 cm, ca. 60-70 cm) sind selbstständig mitzubringen	Jitte, Gangaku Tom	Karate mit innerer Energie (Ki) Günter

Im Anschluss: **Kyu-Prüfungen** bis 1. Kyu SOK möglich, nur mit Einverständnis des Heimtrainers

Ort: Universitätssporthalle, 70599 Stuttgart, Egilolfstraße 47

Veranstalter: Uni Hohenheim in Zusammenarbeit mit der Dojogemeinschaft Region Stuttgart e.V.

Gebühr: 25,- Euro für Erwachsene, 15,- Euro für Jugendliche / Studenten, 10,- Euro für Kinder bis 14

Info: rainer.mittenzwey@dojogemeinschaft.de / www.dojogemeinschaft.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.