

**3. Bänder**  
**KARATE**  
**Festival** 2024



Samstag  
**31. August**

***gemeinsam  
trainieren  
gemeinsam feiern***

**[www.karatefestival.de](http://www.karatefestival.de)**



# Trainerteam



**Rainer Katteluhn  
Gelsenkirchen**  
8. Dan  
A-Trainer  
Präsident KDNW



**Detlef Hans Serowy  
Halle (Westfalen)**  
8. Dan  
A-Trainer



**Ulrich Weiß-Wesner  
Detmold**  
8. Dan  
A-Trainer



**Stefan Krause  
Lemgo**  
7. Dan  
A-Trainer  
KDNW-Vizepräsident



**Detlef Krüger  
Herford**  
6. Dan  
WKC-Weltmeister  
1997+2001



**Alexander Kröger  
Bünde**  
6. Dan  
A-Trainer  
Selbstverteidigung



**Andreas Di Leva  
Bad Oeynhausen**  
5. Dan  
B-Trainer Leistungssport  
und Gewaltschutztrainer



**Dennis Dreimann  
Lemgo**  
5. Dan, Studenten-  
Europameister 2007,  
KDNW-Jugendreferent



**Frank Herholt  
Bad Salzuflen**  
5. Dan  
Bundesstilrichtungs-  
Kordinator Koshinkan



**Barbara Remer  
Seelze (Hannover)**  
5. Dan  
Goju-Ryu  
Sportlehrerin



**Vinzenz Skrzypek  
Bünde**  
5. Dan  
B-Trainer Breitensport  
und Jukuren-Karate



**Sylke Kröger  
Bünde**  
4. Dan, Sozialpädagogin,  
körperorientierte  
Traumaarbeit



**Bernd Kopp  
Bad Salzuflen**  
3. Dan Karate  
2. Dan Kobudo  
Kobudo-Trainer



**Icaro Marques  
Halle (Westfalen)**  
3. Dan  
Landeskampfrichter,  
Wettkampfrainer



**Patricia Schneider  
Paderborn**  
3. Dan  
Kokoro-Physical-  
Trainerin



**Uwe Schröder  
Stukenbrock-Senne**  
3. Dan  
Ehem. Einsatztrainer  
der Polizei NRW



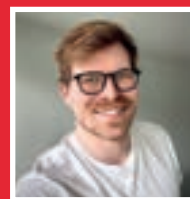
**Carsten Vogt  
Hüllhorst**  
3. Dan  
Landeskampfrichter,  
C-Trainer Leistungssport



**Meike Drexhage  
Bad Salzuflen**  
1. Dan  
Wettkampfrainerin,  
ehm. Mitglied des  
deutschen Nationalteams



**Jonas Kröger  
Bünde**  
1. Dan  
Wettkampfrainer



**Jan Schnelle  
Bünde**  
1. Dan  
B-Trainer Breitensport



**Sonja Pecher  
Detmold**  
Qigong-Praktikerin,  
Körpertherapeutin,  
Faszientrainerin



**Manuela Blumenkamp  
Hiddenhausen**  
Vinyasa-, Yin-Yoga-  
Lehrerin

Während des Karatefestivals  
werden vom Veranstalter **Foto- und  
Filmaufnahmen**  
gemacht. Der Veranstalter verarbeitet  
diese Daten zur Wahrung seiner  
berechtigten Interessen gemäß  
Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe f DSGVO  
nach einer Interessenabwägung für die  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.




Bei diesem Symbol können auch Nicht-Karateka mit normaler Sportkleidung mitmachen

09:30 bis 10:30

**Wellness-Halle**

**Turnhalle**

**Gymnastikhalle**

 **Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Manuela *ab ca. 16 Jahre*

Mit Karate-Techniken dehnen und aufwärmen  
Vinzenz

**Kumite für Wettkampf: Für Einsteiger\*innen und zum Kennenlernen**  
Jonas

**Outdoor & Beachkarate**

10:45 bis 11:45

 **Bo (Langstock): Grundlagen und Partnerübungen**  
Bernd *ab 16 Jahre*


**Gesundheitssport: Konzentration der Kraft im Karate**  
Uwe *ab ca. 14 Jahre*

**Kata Sochin, Bunkai (Der Ablauf der Kata sollte bekannt sein)**  
Rainer

**Beintechniken fürs Kumite**  
Carsten

12:00 bis 13:00



 **Praktische Übungen zur Stärkung der Resilienz**  
Sylke *ab ca. 18 Jahre*

Sequenzen aus der **Kata Suparinpei (Shotokan)**  
Andreas

**Kumite für Wettkampf**  
Dennis

13:15 bis 14:15

**Kata Anan**  
Stefan

**Grundschule als Drill und Selbstverteidigung**  
Barbara *ab ca. 14 Jahre*

**Karate Intensity: Intervalltraining sowie Kraftausdauertraining trifft auf Kampfkunst!**  
Jan

 **Tonfa (Schlagstock): Grundlagen und Partnerübungen**  
Bernd *ab 16 Jahre*

14:30 bis 15:30

 **Kakie - „Klebende Hände“ im Nahkampf**  
Alexander *ab 14 Jahre*


„Die Macht der Gedanken – wie wird die Kata zum Kampf?“  
Detlef Hans

**Pratzen-Drills**  
Frank *ab ca. 12 Jahre*

**Kumite für Wettkampf: Versteckte Angriffe**  
Icaro

15:45 bis 16:45



 **Kokoro Physical Training: Balance, Flexibilität und Kraft schulen**  
Patricia

**Kata Jiin**  
Ulrich

**Kumite für Wettkampf**  
Meike

17:00 bis 18:00

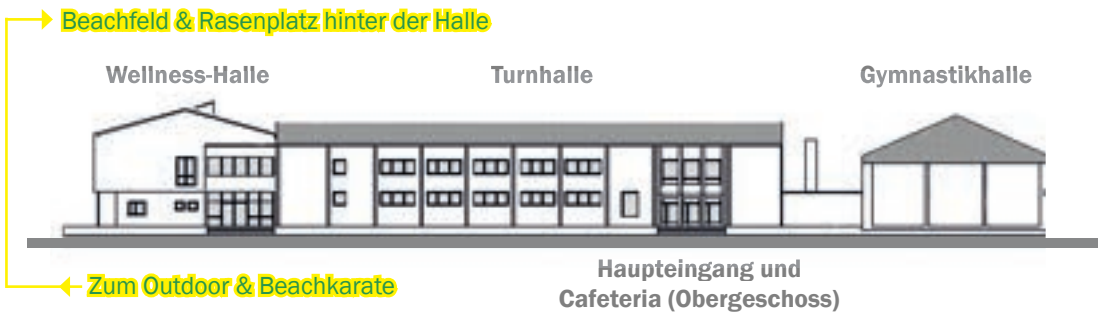
 **Qigong (ca. 30-45 Min.)**  
Sonja



**Pratzentraining**  
Detlef

**Kyu-Prüfungen**  
Andreas, Alexander

**Outdoor & Beachkarate:** Hier darf nach eigenem Ermessen barfuß oder mit Schuhen trainiert werden. Sonnenschutz (z.B. Hut/Kappe und Creme) wird empfohlen. Bei schlechtem Wetter ist das Training in der Halle.



**ab 18 Uhr Grillparty**

# Lehrgang, 31. August 2024

Die Teilnahme am Lehrgang ist offen für Karateka aus allen Vereinen und Verbänden. An bestimmten Angeboten kann auch ohne Karate-Vorkenntnisse teilgenommen werden.

## Lehrgangsgebühr: 25 Euro pro Person

Ermäßigt:

- 20 EUR = Schüler, Azubis, Studenten, Rentner
- 15 EUR = Kinder unter 14 Jahre
- 50 EUR = Familienbeitrag

**Bitte an der Kasse passend bereithalten.**

# Anmeldung?

**Du kannst an dem Lehrgang und der Grillparty teilnehmen ohne Voranmeldung.** Allerdings würdest du uns mit einer unverbindlichen Teilnahmeankündigung organisatorisch weiterhelfen.

**Wenn möglich, schick uns bitte bis zum 28. August eine E-Mail,** ob du mit dabei sein möchtest und mit der ungefähren Anzahl der Leute, die du mitbringst.

# BTW Bünde

Veranstalter: Bänder Turnverein Westfalia von 1862 e.V. (BTW), Abteilung Karate.

Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Der BTW Bünde ist Mitglied im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen (KDNW) und im Deutschen Karate Verband (DKV).



## Weitere Infos

Alexander Kröger  
Landsberger Str. 21  
32257 Bünde  
Tel. (05223) 4 49 18

E-Mail:  
[lehrgang@btw-karate.de](mailto:lehrgang@btw-karate.de)



# Und sonst...

**Kobudo-Trainingseinheit:** Trainiert wird mit dem Bo (Stock ca. 1,80 lang, ca. 2,5 cm Durchmesser). Ungefähr 10-15 Bo's sind vorhanden. Wer selbst einen hat, bitte mitbringen (Tipp: z.B. Buchenstab oder Besenstil aus dem Baumarkt).



## Gürtelprüfungen, Shotokan, DKV

- 9.-1. Kyu (weiß-braun)
- Prüfungsgebühr 11 Euro
- Prüfer: Andreas Di Leva und Alexander Kröger

**Teilnahme an der Prüfung nur bei Prüfungsanmeldung per E-Mail bis Mittwoch, 28. August, mit:**

- Vor- und Nachnamen
- Verein
- zu welchem Kyu-Grad

**Zuschauer\*innen** sind willkommen und haben freien Eintritt.

**BTW-Karate-Cafeteria** im Obergeschoss der Turnhalle: Geöffnet ab 9 Uhr bis zum Ende der Grillparty.



**Schwimmen:** Öffentliches Freibad ist direkt neben den Sporthallen.

# Ort und Anreise

## BTW-Sporthallen Zum Freibad 21, D-32257 Bünde

Parkplatz:  
z.B. **Bismarckstraße**  
(am Bänder Freibad)

Ausschilderung in Bünde:  
**Sportzentrum Mitte**  
bzw. **Stadion-Symbol**

Anreise mit der Bahn:  
**Intercity-Bahnhof**  
**Bünde/Westfalen,**  
Fußweg vom Bahnhof  
ca. 15 Minuten

