

# 1. Karate Verein Erfurt e.V.

Tel: 0361-7921377 Fax: 0361-7452490 Mobil: 0172-6801521

<http://www.Erster-KarateVerein-Erfurt.de>

Email: [hatamoto@t-online.de](mailto:hatamoto@t-online.de) (Stand vom 19.06.2017)

## Trainingsgruppen, -zeiten und -inhalte!

Wilhelm-Busch-Straße GS 15, Wilhelm-Busch-Straße (gegenüber Haus - Nr. 38)

### Montag:

17.00 - 18.30 Uhr **Kinder u. Jugendliche Anfänger** bis 7. Kyu M.-V. Ratschke u. L.J. Ratschke  
18:30 - 19:15 Uhr **Kinder u. Jugendliche** ab 6.Kyu(grün) L. J. Ratschke  
20.00 - 21.30 Uhr **Erwachsene Anfänger bis 4.Kyu** ( bis blau) L. J. Ratschke / P. Schmid/S. Seeland

### Dienstag:

17:00 - 18:15 Uhr **Familientraining – Training für Kinder und Eltern** L. J. Ratschke  
18.30 - 20.00 Uhr **Oberstufe Braun bis Schwarz** L. J. Ratschke  
20.00 - 21.30 Uhr **Okinawan-Kobudo** L. J.Ratschke / V. Braun / K. Bläß

### Mittwoch:

17.00 - 18.30 Uhr **Kinder u. Jugendliche Anfänger** bis 7. Kyu M.-V. Ratschke u. L. J. Ratschke  
18.30 - 20:00 Uhr **Dan-Vorbereitung ab 1.Kyu (mit Vorankündigung)** L. J.Ratschke  
18.30 - 20:00 Uhr **Shotokan u. Stiloffenes Training (mit Vorankündigung)** L. J.Ratschke  
20.00 - 21.00 Uhr **Qi-Gong** alle Grade – L. J. Ratschke

### Donnerstag:

17:00 - 18:15 Uhr **Familientraining – Training für Kinder und Eltern** L. J. Ratschke  
18.30 - 20.00 Uhr **Oberstufe Braun bis Schwarz (auch 5.Kyu blau)** L. J. Ratschke  
20.00 - 21.30 Uhr **Okinawan-Kobudo** L. J.Ratschke / V. Braun / K. Bläß

### Freitag:

17.00 - 18.00 Uhr **SV-Workshops Für alle (mit Vorankündigung!)** L. J.Ratschke  
18.00 - 19.00 Uhr **Rücken—Training** Physiotherapeut & Rückenschul-Lehrer M. Schilling  
20.00 - 21.30 Uhr **Dan-Vorbereitung ab 1.Kyu (mit Vorankündigung!)** L. J.Ratschke

---

**Rieth** Schulturnhalle der Grundschule 22, Riethstraße 28

### Montag:

15.00 - 16.15 Uhr **Kinder/Jugend** – Anfänger + Fortgeschrittene L. J. Ratschke

### Dienstag:

15.00 - 16.15 Uhr **Kinder/Jugend** – Anfänger + Fortgeschrittene L. J. Ratschke

Stand 16.06.2017

gez. Lothar J. Ratschke

1.Vorsitzender

---

## **Okinawan-Kobudo: (alte Bauernwaffen aus China, Okinawa bzw. Japan)**

Hanbo / Bo / Tessen / Sai / Tonfa / Kama (z.Zt. wird überwiegend Hanbo und Bo trainiert)

### **Wilhelm-Busch-Straße**

**Dienstags u. Donnerstag:**

20:00 - 21:00 Uhr **Kobudo** ( Hanbo / Bo / Sai / Tonfa / Kama )

L. J. Ratschke / V. Braun / K. Bläß

**Die Übungsgruppe versteht sich nicht als eigenständige Gruppe, sondern nur zusätzlich zum Karate-Training.**

An 1.Stelle stehen die zwei jeweiligen Einheiten im Karate pro Woche, dann erst (wenn noch Freizeit bleibt) kann dieses Training besucht werden. Es sollte auch bereits eine angemessene Vorbildung im Karate vorhanden sein um hier mitzumachen. Deshalb ist eine Teilnahme ab dem 6.Kyu im Karate möglich, da hier keinerlei Basistechniken mehr gelehrt werden.

---

## **Rücken-Training:**

**Wilhelm-Busch-Straße**

**Freitag:** 18.00 - 19:00 Uhr **Rücken-Training mit Physiotherapeut u. Rückenschul-Lehrer** Markus Schilling

---

**Stand 16.06.2017**

**gez. Lothar J. Ratschke**

**1.Vorsitzender**