

# Offene Fortbildung Kyu- und Dan- Vorbereitung

## Technik- und Kata Lehrgang I/2020 Molfsee bei Kiel



**Sonntag, 19.04. 10:00 - 15:00 Uhr**

**Shime Waza 10-13h** : Stoffsammlungen der 7 Würgegriffgruppen  
**Kata 13-15h** : Basics für Anfänger und Einsteiger, Hofmann-Kata

**Ort** 24113 Molfsee, Hamburger Chaussee 2, Sporthalle am Bärenkrug  
Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden

**Teilnehmer** Kyu- und Dan-Anwärter, Trainer und Übungsleiter  
alle interessierten Judoka und Ju Jitsuka

**Leitung/Referenten** Hanna Elbnik, Silke Rühl , Dirk Kuballa

**Anmeldung** an Name [silkeruehl@freenet.de](mailto:silkeruehl@freenet.de) Fax:0431-577392  
Angabe:Name, Alter, Kyu, Verein  
**Meldeschluss 1 Woche vorher.**

**Kosten** Shime Waza 10,- , Kata 10,-, beides zusammen 15,- €  
**Für jeden gemeldeten Judoka.** Die Meldung ist verbindlich.

**Infos/Hinweise** [Facebook Silke Aus Kiel](#)  
[www.Judo-und-mehr.jimdo.com](http://www.Judo-und-mehr.jimdo.com)  
Ein kleiner Kaffeestand ist vorhanden.  
Übernachtungsmöglichkeiten im "Bärenkrug" oder "Catharinenberg" in Molfsee.

Weitere Technik / Kata Lehrgänge am 28.6. Siehe gesonderte Ausschreibungen.