



## Timo Gißler 5. DAN

Deutscher Rekordmeister Kata

Bronzemedailengewinner  
bei EM und WM

Bundesjugendtrainer 2013/2014

# KATA-ADVENTS-MEETING

Kata Grundlagen • Heian Yondan • Sochin

### TRAININGSZEITEN:



- |                              |                 |                 |
|------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1. Einheit 10.00 – 11.15 Uhr | 9. Kyu – 4. Kyu | Kata Grundlagen |
| 2. Einheit 11.45 – 13.00 Uhr | 9. Kyu – 4. Kyu | Heian Yondan    |
| 3. Einheit 13.30 – 14.45 Uhr | 3. Kyu – Dan    | Kata Grundlagen |
| 4. Einheit 15.15 – 16.30 Uhr | 3. Kyu – Dan    | Sochin          |

### VERANSTALTER:

Karate-Do Lahr e.V.

Helmut Spitznagel 0171 9375038  
Michael Gißler 0155 61771160

### TRAININGSORT:

Hallensportzentrum

Martin-Luther-Straße 22  
77933 Lahr

### LEHRGANGS-GEBÜHR:

15.- € bis 14 Jahre,  
25.- € ab 15 Jahre und Erwachsene

**Pokal für das Dojo mit den meisten Teilnehmern!**



**5.12.2025: DAN-Prüfung SOK (stiloffen) 1. bis 5. Dan**

Prüfer: H. Spitznagel, M. Gißler, R. Apfelbeck (Anmeldung über DKV erforderlich)

**HAFTUNG:** Veranstalter und Lehrgangsleiter übernehmen keine Haftung jeglicher Art!  
f.d.R. Helmut Spitznagel

