

# 45 jähriges Jubiläum des Karate Dojo Holzminden



Ansgar Repke

## Geheime Techniken im Karate Anwendungsseminar nach Prof. Dr. Kogel

aus Grundschul- und höheren Katas mit  
**Andreas Penk 4. DAN** Shotokan

Einblicke in die fernöstliche Tai Shi mit  
**Ansgar Repke**



Sensei Penk

Dieses Seminar wird Einblicke in bislang selten gelehrt Tuite- und Kyusho- Anwendungen bekannter Techniken geben. Anwendungen, die im Karate weitgehend in Vergessenheit gerieten. Gemeinsam werden die Techniken demonstriert. Bunkai und Drills werden intensiv geübt und nachgearbeitet. In ständiger Rückkopplung wird Gelegenheit sein, den theoretischen und praktischen Hintergrund zu besprechen und zu festigen.

Ansgar Repke wird uns in den letzten Übungsstunden des Lehrgangs in die Jahrtausend gehüteten Geheimnisse des Tai – Chi einführen. Es erwartet uns eine äußerst spannende Erfahrung der inneren Besinnung – der Harmonie mit der Natur und der Gewaltlosigkeit. Nach der chinesischen Auffassung gewinnt der regelmäßig Tai – Chi Praktizierende „den Geistesfrieden eines Weisen, die gesundheitliche Robustheit eines Holzfällers und die Gelenkigkeit eines Babys“

wann : 23. Juni 2012 von 10.00h bis 18.30h

10.00h bis 11.30h	9.-6. Kyu	Anwendungen
10.30h	Begrüßung	
11.30h bis 13.00h	5. Kyu bis DAN	„ „
14.00h bis 15.30h	9.-6. Kyu	„ „
15.30h bis 17.00h	5. Kyu bis DAN	„ „
17.30h bis 18.30h	für Alle Teilnehmer	Tai Chi

wo : Stiebel Eltron Halle , Liebigstr. 115, 37671 Holzminden.

Gebühr : 15,-- Euro

Buffet : wie immer –reichhaltig – gesund – abwechslungsreich - günstig

Rückfragen : Erhard Wingrat Karate Dojo Holzminden  
0527131382, 017670527621, [e.wingrat@t-online.de](mailto:e.wingrat@t-online.de)

Wolfgang Braun 01714917391, [buerokonzeptwb@aol.com](mailto:buerokonzeptwb@aol.com)