

1. Porzer Shito-Ryu Tag

30.05.2026 in der Lise-Meitner-Gesamtschule
Stresemannstr. 36, 51149 Köln



Julia Nguyen
2. DAN Shito-Ryu
Kindertrainerin



Hermann Schreiner
3. DAN Shito-Ryu
Dojoleiter
Stilrichtungsreferent in
NW



Chandrasiri Hewa
6. DAN Shito-Ryu
3. DAN Shotokan
Mehrfacher Deutscher Meister
3. Platz Europameisterschaft
Unzählige 1. Plätze auf
deutschen und internationalen
Turnieren



**Shihan Ludwig
Binder**
8. DAN Karate
SV-Lehrer DKV
Koordinator für SOK



Denis Laschitzky
Weltmeister 2014 ESKA
Kumite
4 x Deutscher Meister
5 x Vize-Deutscher Meister
Swiss Open Sieger

Jeder SV-Interessierte kann am Lehrgang teilnehmen. Für alle Stilrichtungen geeignet.
Der Lehrgang wird bewirtet.

Infos und Anmeldung:

per E-Mail: karate@esv-gremberghoven.de
oder WhatsApp: 01722431626

Anmeldung erwünscht!

Lehrgangsgebühr:

Kinder bis 14 Jahre: 10.00 €
Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene: 20.00 €
Für ESV-Mitglieder halber Preis

Ausrichter:

ESV Gremberghoven 1928 e.V.
Mitglied im Karate-Dachverband NW
Mitglied im DKV

Trainingszeiten:

10:00 - 11:00	Begrüßung und gemeinsames warm-up in Halle 1		
	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3
11:00 - 12:30	Kata Anan Hewa	Allgemeine Abwehrtechniken Binder	Kindertraining Nguyen
12:30 - 13:15	MITTAGSPAUSE		
13:15 - 14:15	Kata Matsumura Rohai Hewa	Hebel- und Fixierungstechniken Binder	Kumite Laschitzky
14:15 - 14:45	KAFFEEPAUSE		
14:45 - 15:30	Gemeinsames Abschlusstraining in Halle 1		

Der Veranstalter lehnt jegliche Art von Haftung ab! Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer willigen ein, dass Foto- und Videoaufnahmen zu Presse- und Vereinszwecken angefertigt und veröffentlicht werden dürfen.