

# PROGRAMM

Samstag 13. Juni			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9:30 – 9:45	Gemeinsames Aufwärmen Wolf		
9:45 – 10:45	<b>Kata Spezial</b> 9. – 7. Kyu Wolf	<b>Kata Spezial</b> 6. – 4. Kyu Milner	<b>Kata Spezial Shorin Ryu</b> Ab 3. Kyu Rippert
11:00 – 12:00	<b>Kumite Spezial</b> Bonsiep	<b>Ganzheitliche Mobilisation</b> H. Herbst	<b>Kobudo</b> Rippert
12:15 – 13:30	<b>9. – 7. Kyu</b> Milner	<b>6. – 4. Kyu</b> Wolf	<b>3. Kyu - Dan</b> D. Herbst
13:30 – 14:30	Mittagspause		
14:30 – 15:30	<b>Kata Spezial</b> 9. – 7. Kyu Milner	<b>Kata Spezial</b> 6. – 4. Kyu Wolf	<b>Kata Spezial Shotokan</b> Ab 3. Kyu D. Herbst
15:45 – 17:00	<b>9. – 7. Kyu</b> Wolf	<b>6. – 4. Kyu</b> D. Herbst	<b>3. Kyu – Dan</b> Bonsiep
17:15 – 18:15	<b>Athletik</b> Bonsiep	<b>Kumite Variationen</b> Milner	<b>Teach the Trainer*</b> Für Trainer ab 3. Kyu D. Herbst/H. Herbst
ab 18:30	<b>Lehrgangsfete</b>		

Sonntag 14. Juni			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 – 11:00	<b>Kata Spezial</b> 9. – 4. Kyu Bonsiep	<b>Kata Spezial</b> 6. – 4. Kyu D. Herbst	<b>Kata Spezial</b> Ab 3. Kyu Milner
11:15 – 12:30	9. – 7. Kyu D. Herbst	6. – 4. Kyu Wolf	3. Kyu - Dan Milner
12:30 – 12:45	Gemeinsames Cooldown H. Herbst		
ab 12:45	KYU-Prüfungen		

### \* Teach the Trainer

„Kinästhetik im Karatetraining“

Bei Teilnahme am Teach the Trainer und den Gruppeneinheiten 3. Kyu-Dan erhalten die Teilnehmer 4 LE zur Lizenzverlängerung.

Teilnahme am TTT nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

**Termine 2026:** 05. Sep. Licher Kata-Marathon / Hungen  
07. Nov. Ruhrpott Kata-Marathon / Bochum



**ACHTUNG!**  
NEUER TRAININGSORT!

## KARATE DOJO LICH E.V. 27. LICHER SOMMERSCHULE

13. – 14. Juni 2026



**BERNHARD MILNER**

9. Dan Shotokan  
A-Prüfer



**DETLEF HERBST**

8. Dan Shotokan  
A-Trainer / A-Prüfer



**CHRISTIAN BONSIEP**

6. Dan Shotokan  
A-Trainer / A-Prüfer  
Leistungssportreferent HFK



**JÖRG RIPPERT**

6. Dan  
A-Trainer / A-Prüfer  
Stilrichtungskordinator HFK



**HENRIKE HERBST**

5. Dan Shotokan  
Physiotherapeutin



**BENJAMIN WOLF**

4. Dan Shotokan  
2. ESKA 2024

[WWW.KARATE-LICH.DE](http://WWW.KARATE-LICH.DE)

## INFORMATION

LEHRGANGSGEBÜHR	Voranmeldung	Lehrgangskasse
Erwachsene	45,-	52,-
Kinder bis 13 Jahre	25,-	30,-

### VERANSTALTER:

Karate Dojo Lich e.V.  
Tel. 06404 - 63744  
event@karate-lich.de  
www.karate-lich.de



### VERANSTALTUNGSORT:

#### NEUER Trainingsort!

Sporthalle der Gesamtschule Hungen  
Friedensstrasse 1  
35410 Hungen



### BANKVERBINDUNG:

Karate Dojo Lich e.V.  
Volksbank Mittelhessen  
IBAN DE79 5139 0000 0074 3784 47

### VORANMELDUNG:

Telefonisch oder per E-Mail an [event@karate-lich.de](mailto:event@karate-lich.de)  
bis zum 7. Juni (Zahlungseingang).  
Bei Voranmeldung von 10 Teilnehmer/innen gibt es eine zusätzliche  
Freikarte!  
Ermäßigung für Familien auf Anfrage möglich.

### DAN-PRÜFUNG:

Bis 5. Dan Shotokan  
Freitag 12. Juni, ab 18 Uhr  
im Sportzentrum des Karate Dojo Lich e.V., Bahnhofstr. 2,  
mit Bernhard Milner und Detlef Herbst.  
Eine Anmeldung ist nur über DKV möglich.

### KYU-PRÜFUNG:

Sonntag, 14. Juni, ab 12.45 Uhr,  
in der Sporthalle der Gesamtschule Hungen,  
Anmeldung bis Samstag 17 Uhr an der Lehrgangskasse.  
Nur für Lehrgangsteilnehmer!

### ÜBERNACHTUNG:

Zelten auf nahe gelegendem Reiterhof möglich.  
Des Weiteren stehen Wohnmobilstellplätze zur Verfügung.  
Übernachtungsgebühr: Zelten 8,- € / Wohnmobil 12,- €  
Um Voranmeldung wird gebeten!

### VERPFLEGUNG:

Für Verpflegung und Getränke ist das ganze Wochenende  
gesorgt.

**SAIKO**  
**SPORTS** 最高

Die Teilnahmegebühr beinhaltet einen **Gutschein über 20,- €**  
für den Kauf eines SAIKO-Karategi.  
Nur gültig am SAIKO-Stand am **Samstag, den 14. Juni 2026**,  
während der Sommerschule.