

## Lehrgang „Selbstverteidigung vs. Wettkampf-Kumite“ am 02.05.2026

### Referenten:

Deniz (3. Dan): Erfahrener Wettkämpfer, mehrfacher Landesmeister Kumite Niedersachsen und mehrfacher Medaillengewinner in Kata und Kumite auf Landesebene.

Niels (3. Dan): A- Trainer DOSB, Selbstverteidigungstrainer 4 (DKV), Krav Maga Basic Instruktor (DKMV).

Datum: Samstag 02.05.2026

Ort: ASV Dachau, Mehrzweckhalle  
Gröbenrieder Straße 21, 85221 Dachau

Veranstalter: ASV Dachau – Abteilung Karate



### Was und für Wen?

Wir laden Karatekas ab 9. Kyu (ab 6 Jahren) herzlich zu unserem dritten Lehrgang „Selbstverteidigung vs. Wettkampf-Kumite“ ein. Deniz und Niels bieten erneut ein kompaktes Training, das sowohl Karate als Sport als auch als Selbstverteidigung in den Mittelpunkt stellt. Die letzten Lehrgänge kamen hervorragend an – starke Stimmung, viel Karate und klare Aha-Momente. Auch diesmal gibt es abwechslungsreiche Inhalte und genügend Spaß, besonders für die Jüngeren. Freut euch auf intensive Einheiten und vielfältige Impulse. Wir sehen uns auf der Matte!

### Trainingszeiten:

09:45 - 10:00	Gemeinsames aufwärmen.
10:00 - 11:00	Kinder (Grundschulalter) - SV mit Niels
10:00 - 11:00	Jugendliche & Erwachsene - Kumite mit Deniz
11:15 - 12.15	Jugendliche & Erwachsene - SV mit Niels
11:15 - 12.15	Kinder (Grundschulalter) - Kumite mit Deniz
13.00 - 14.30	Prüfungen bis 1. Kyu Koshinkan Karate mit Niels
13.00 - 14.30	Alle Wettkämpfer - Kumite mit Deniz zur Vorbereitung der OBB

Kosten: 10,- € (+ Spende wenn möglich!)

Informationen: Niels Hauch, +49-8131 4320881, [info@n-hauch.de](mailto:info@n-hauch.de)

### Prüfungsinfos:

- Prüfungsgebühr 25,- € / Zwischengurte 15,- € incl. Prüfungsmarke & Urkunde bitte.
- Externe Prüflinge bitte mit schriftlicher Einverständniserklärung des Trainers.
- Die Teilnahme am Lehrgang ist für die Prüfung verpflichtend.

### Sonstiges:

- Bitte rechtzeitig da sein, damit wir pünktlich starten können!
- Karate Ausweis nicht vergessen.
- Brotzeit und Getränke bitte selbst mitbringen.
- Schutzausrüstung: Faustschutz bitte mitbringen, Tiefschutz wird empfohlen.
- Teilnahme am Lehrgang bedeutet Zustimmung zur Veröffentlichung von Bildmaterial im Rahmen der Berichterstattung.
- Der Ausrichter lehnt jegliche Haftung für Personen- oder Sachschäden ab.