

# **Karatelehrgang mit Alfred Heubeck 8.DAN und Harald Strauß 7.DAN incl. SOK Danprüfung vom 1. – 5. Dan.**



Samstag, den 10. Oktober 2026

---

**Veranstaltungsort:** 95482 Gefrees, Theodor-Heuss-Str. 8

**UE für Übungsleiter:** Ja

**Veranstalter:** Karateabteilung des TV Gefrees

**Trainingsort:** Turnhalle der Jacob-Ellrod-Realschule  
95482 Gefrees, Theodor-Heuss-Str. 8

**Thematik:** Traditionelles Shotokan und SOK - eine Symbiose

## **Trainingszeiten:**

09.30 - 10.45 Uhr	9. Kyu - 6.Kyu	Harald Strauß
10.45 - 12.00 Uhr	5. Kyu - Dan	Alfred Heubeck
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause	
13.00 - 14.15 Uhr	9. Kyu - 6.Kyu	Alfred Heubeck
14.15 - 15.30 Uhr	5. Kyu - Dan	Harald Strauß

**Prüfung:** 13,-- Euro Shotokan bis einschl. 1.Kyu nach der letzten Einheit  
Prüfungsmarken vorhanden

**Ab ca. 15.30 Uhr SOK-Danprüfung bis 5. Dan**

**Lehrgangsgebühr:** 20,-- Euro Erwachsene /15,-- Euro Kinder bis 14 Jahre

**Info:** Jochen Ott  
ott.jochen@t-online.de  
Helmut Wunderlich  
Karate-Gefrees@gmx.de

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für  
Personen und Sachschäden

**Sonstiges:** Dieser Lehrgang wird mit 5 UE für Lizenzverlängerungen anerkannt.

Mit Teilnahme wird Einverständnis zur Bildveröffentlichung erklärt.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt, ist aber nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten.