



# Hildesheimer Pfungstlehrgang 2025

## Ulrike Maaß 6. Dan

KVN-Vizepräsidentin  
ehem. Mitglied der Nationalmannschaft  
GUARDIAN GIRLS Instructorin

## Thomas Koch 5. Dan

Ex-Bundesligastarter und -trainer  
Kyu-Grade in Judo, Kobudo, Iaido

**Datum: 07.06.2025**

**Kosten: 15,- €**

**Ort:** Sporthalle Schlesierstraße, Hildesheim OT Ochtersum  
(Zugang zur Halle von der Kurt-Schuhmacherstrasse kommend über die Luise-Meitner-Str.)

<b>Zeit</b>	<b>Oberstufe:</b>	<b>Unterstufe:</b>
10:00 – 11:30 Uhr	<b>Ulrike Maaß</b> Karatetechnik trifft auf Selbstverteidigung	<b>Thomas Koch</b> Kumite
11:45 – 13:15 Uhr	<b>Thomas Koch</b> Jitte Bunkai	<b>Ulrike Maaß</b> Grundtechniken im Vergleich
14:00 – 15:30 Uhr	<b>Ulrike Maaß</b> SV in Anwendung	<b>Thomas Koch</b> Kihon Bunkai
Ab 16 Uhr	<b>Dan-Prüfungen</b> Shotokan  <b>Kyu-Prüfungen</b>	<b>Ulrike Maaß / Rainer Tippe / Osman Alic</b>  <b>Thomas Koch</b>

In der Mittagspause von 13:15 bis 14:00 Uhr gibt es kleine Snacks und Getränke im Vorraum.  
(Für eine kleine Spende wären wir sehr dankbar.)

Im Anschluss möchten wir noch gemeinsam grillen und einen geselligen Abend verbringen.  
(Anmeldungen dazu bitte bis zur Mittagspause ausfüllen!)

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle aller Art ab. Mit der Teilnahme am Lehrgang erklärt jede / r Teilnehmer/in seine / ihre Zustimmung, dass Fotos/Videoaufnahmen für die Veröffentlichung genutzt werden dürfen.