



Das Bild stammt von einem Outdoor Gasshuku in Lorca Spanien –
Nach dem ersten Gasshuku im Sportcamp Melchtal werden wir natürlich ein aktuelles Bild verwenden

Instruktoren:

- Kancho Pedro Roiz 8. DAN**
- Shihan Klaus Ming 7. DAN**
- Shihan Edi Gabathuler 7. DAN**
- Shihan Fadil Haxhosaj 6. DAN**
- Shihan Daniel Sanchez 6. DAN**
- Sensei Eveline Wallimann 4. DAN**

Gasshuku:	Kyokushin Kihon	Individuelle Trainings Indoor und Outdoor
	Kyokushin Kata	Individuelle Trainings Indoor und Outdoor
	Kyokushin Kumite	Individuelle Trainings Indoor und Outdoor
Mitnehmen:	Turnschuhe fürs Outdoor-Training	

Adresse: Sportcamp Melchtal, Fruttstrasse 36, CH 6067 Melchtal

Kosten:	- 16 Jahre	Fr. 180.-
	+ 16 Jahre	Fr. 190.-
Inbegriffen:	2x Übernachten im Sportcamp inkl Bettwäsche / Samstag Frühstück Mittagessen Nachtessen Sonntag Frühstück (Tee und Wasser sind inbegriffen), alle Trainings	

Anmeldung:	Ab sofort per WhatsApp/SMS an Klaus Ming 079 759 11 87 oder per E-Mail: klaus.ming@karate-ow.ch (einzeln oder dojowise) Angaben: Name Vorname Geburtsdatum Grad Dojo (Verbandsaffen, ab 10. Kyu, ab 7 Jahre)
Anmeldeschluss:	15. September 2022 (Veganer, Vegetarier, Allergiker usw. bitte mitteilen)

Bezahlung:	Nach der Anmeldung Betrag überweisen: (Obwaldner Kantonalbank Sarnen, Ming-Karate, IBAN CH79 0078 0000 3483 3611 4) (oder TWINT Klaus Ming 079 759 11 87)
------------	--

Links:	https://sportcamp.ch www.karate-ow.ch www.ming-karate.ch
--------	---

Zeitplan siehe Rückseite

Zeitplan

Freitag, 23. September 2022

Check-In im Sportcamp Melchtal

ab 18.00 Uhr

Kihon/Kata

Kumite (in Gruppen)

Training 1

20.00-21.30 Uhr

Samstag, 24. September 2022

Stretching (alle)

Training 2

07.00-08.00 Uhr

Morgenessen

ab 08.30 Uhr

Kihon (in Gruppen) (**Kader: Kumite**)

Training 3

10.00-11.30 Uhr

Mittagessen

ab 12.00 Uhr

Kata (in Gruppen)

Training 4

13.30-15.00 Uhr

Kumite (in Gruppen)

Training 5

16.00-17.30 Uhr

Nachtessen

ab 18.00 Uhr

Anschliessend *Sayonara-Party*

Sonntag, 25. September 2022

Morgenessen

ab 08.00 Uhr

Kihon/Kata

Kumite/Randori (in Gruppen)

Training 6

10.00-12.00 Uhr

Check-Out



MING
K 命 R 命 TE
SWITZERLAND

Ausschreibung siehe Vorderseite