

Kyokushin Gasshuku Sportcamp CH-Melchtal 29.9.-1.10.2023



K
A
R
A
T
E

www.karate-ow.ch

www.ming-karate.ch

Instruktoren:
Kancho Pedro Roiz 8. DAN
Shihan Klaus Ming 7. DAN
Shihan Daniel Sanchez 6. DAN
Shihan Fadil Haxhosaj 6. DAN
Sensei Eveline Wallimann 4. DAN

Gasshuku: Kyokushin Kihon Individuelle Trainings Indoor und Outdoor
Seminar Kyokushin Kata Individuelle Trainings Indoor und Outdoor
Kyokushin Kumite Individuelle Trainings Indoor und Outdoor
Mitnehmen: Turnschuhe fürs Outdoor-Training, warme Kleider, Regenschutz

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: 20. September 2023 (Veganer, Vegetarier, Allergiker usw. bitte mitteilen)

Bezahlung: Vor dem Gasshuku den Betrag überweisen:
(Obwaldner Kantonalbank Sarnen, Ming-Karate, Feldstrasse 13, Sarnen)
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, 29. September 2023

Check-In im Sportcamp Melchtal

ab 18.00 Uhr

(Kein Nachtessen – Imbiss mitnehmen)

Kihon/Kata

Kumite (in Gruppen)

Training 1

20.00-21.30 Uhr

Samstag, 30. September 2023

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, 1. Oktober 2023

Morgenessen

ab 08.00 Uhr

Kihon/Kata

Kumite/Randori (in Gruppen)

Training 6

10.00-12.00 Uhr

Check-Out



Ausschreibung siehe Vorderseite