

Kangeiko 2012 mit SHINJI AKITA

Was verbirgt sich hinter dem Begriff "Kangeiko"?

Traditionell bedeutet Kangeiko, im Januar, während der kältesten Zeit des Jahres, am frühen Morgen zu trainieren. Das Training unter so harten Bedingungen bringt einen möglicherweise an die physischen und mentalen Grenzen. Gleichermäßen verbessert es auch die eigenen Karate-Techniken.

Die Hauptzielsetzung ist es aber, einen starken Geist und Disziplin zu erlangen, die einen das restliche Jahr begleiten...

Shinji Akita lädt alle interessierten Karateka herzlich ein, sich der Herausforderung des Kangeiko zu stellen und die spezielle Energie dieses Events zu erleben. Er wünscht allen einen guten Start in ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2012.

挑_{ido}

む_{mu}

-Herausforderung-

WANN

Datum	31 Januar, 1, 2, 3 und 4 Februar 2012
-------	---------------------------------------

WAS

	5-tägiger Karatelehrgang*
mit	Shinji Akita
Schwerpunkt	Workout, allgemeines Karate-Training

WO

Adresse	FitFun Sportpark Robert Bosch Straße, 65549 Limburg, Germany	Karte
---------	--	-----------------------

ABLAUF*

Dienstag, 31. Jan.	20.00 - 21.30 Uhr	Alle Graduierungen	
Mittwoch, 1. Feb.	06.00 - 07.00 Uhr	Alle Graduierungen	Anschließend gemeinsames Frühstück
	20.00 - 21.30 Uhr	Alle Graduierungen	
Donnerstag, 2. Feb.	06.00 - 07.00 Uhr	Alle Graduierungen	Anschließend gemeinsames Frühstück
	20.00 - 21.30 Uhr	Alle Graduierungen	
Freitag, 3. Feb.	06.00 - 07.00 Uhr	Alle Graduierungen	Anschließend gemeinsames Frühstück
	20.00 - 21.30 Uhr	Alle Graduierungen	
Samstag, 4. Feb.	10.30 - 12.00 Uhr	9. – 5. Kyu	Kihon
	12.00 - 13.30 Uhr	4. Kyu - Dan	Kihon
	14.00 - 15.00 Uhr	9. – 5. Kyu	Kumite
	15.00 - 16.00 Uhr	4. Kyu - Dan	Kumite
	16.00 - 17.00 Uhr	9. – 5. Kyu	Kata
	17.00 - 18.00 Uhr	4. Kyu - Dan	Kata

KOSTEN

Gesamter Lehrgang, 5 Tage	50 Euro	Schriftliche Anmeldung bis zum 22. Januar 2012.
1-tägige Teilnahme (Dienstag bis Freitag)	10 Euro	Zahlbar am Eingang
Nur Samstag	20 Euro	Zahlbar am Eingang

*ACHTUNG: Für das Kangeiko benötigen wir mindestens 10 Teilnehmer. Der Lehrgang am Samstag findet unabhängig davon auf jeden Fall statt.

KONTAKT & INFORMATION

Stefanie Raeke	Email: info@shinjiakita.net	Tel: +49 6434 6070327	Mobile: +49 178 5561170
----------------	---	-----------------------	-------------------------