



zwei Dojos – eine Leidenschaft

Gemeinsames Sommer-Trainingslager

5. / 6. Juli 2013

! Für alle Graduierungen !

Unter der Leitung von:



Sensei Michael Jarchau
6. Dan Shotokan-Karate,
1. Dan Judo

Sensei Thorsten Rabeneck
5. Dan Shotokan-Karate



Auch dieses Jahr stellt das traditionelle Trainingslager mit unseren Freunden aus Wesel wieder einen Höhepunkt des Vereins-Jahres dar. Schwerpunkt werden das Training von Kata und Kumite sein, wobei die Teilnehmer an Wettkampfbedingungen und freiere Übungsformen herangeführt werden sollen.

Trainingszeiten:

Freitag, 05.07.:

Gemeinsames Training 19.00-20.30

Samstag, 06.07.:

10.00-11.30 und 14.00-15.30 bis 7. Kyu

11.30-13.00 und 15.30-17.00 6. Kyu bis Dan

Am Samstag Abend: **SOMMERPARTY !!!**

Kostenbeitrag Trainingslager: **15 Eur** (inkl. Getränke u. Imbiss,
ohne Eintritt Sommerparty)

Bitte nach Möglichkeit Faustschützer zum Oberstufen-Training mitbringen.
(Können auch noch im Dojo erworben werden.)