

Herbst Gasshuku



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

Datum: 2 bis 4 Oktober 2020

Trainer: SKR - Instruktoren

Ort: Dreifachturnhalle Angelrain, 5600 Lenzburg

Trainingsplan Freitag, 2. Oktober (Hallenöffnungszeit 13.30 Uhr)

- 14.00 – 15.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
 Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
 Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz
- Kata Training**
- 15.15 – 16.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
 Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
 Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz
- 16.15 – 17.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
 Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
 Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz

Trainingsplan Samstag, 3. Oktober (Hallenöffnungszeit 08.30 Uhr)

- 09.00 – 10.00 Uhr Halle 1 Kids 9-11 Jahre 9. bis 6 Kyu
 Halle 2 Kids 9-11 Jahre ab 5. Kyu
 Halle 3 Jugend 12-16 Jahre ab 7. Kyu
- 10.15 – 11.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
 Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
 Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz
- Kata Training**
- 11.30 – 12.15 Uhr Halle 1 Kids 9-11 Jahre 9. bis 6 Kyu
 Halle 2 Kids 9-11 Jahre ab 5. Kyu
 Halle 3 Jugend 12-16 Jahre ab 7. Kyu
- Kata Training**
- 12:30 – 13.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
 Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
 Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz
- 14.30 – 15.30 Uhr Halle 1 Kids 9-11 Jahre 9. bis 6 Kyu
 Halle 2 Kids 9-11 Jahre ab 5. Kyu
 Halle 3 Jugend 12-16 Jahre ab 7. Kyu



- 15:45 – 16.45 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz

Trainingsplan Sonntag, 4. Oktober (Hallenöffnungszeit 08.30 Uhr)

- 09.00 – 10.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 7. Kyu

Kata Training

- 10.15 – 11.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 7. Kyu

- 12.30 – 13.30 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 2. Kyu
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Braun (1. Kyu) und Schwarz
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 7. Kyu

Kosten Erwachsene

Einzel Training:	CHF 20.00
Tagespass:	CHF 50.00
Gasshuku Pass:	CHF 120.00

Kosten Jugendliche

Einzel Training:	CHF 15.00
Tagespass:	CHF 30.00
Gasshuku Pass:	CHF 50.00

Kosten Kids

Tagespass:	CHF 10.00
------------	-----------

Bezahlung vor Ort

Bargeldlosebezahlung möglich!

Anmeldungen

Online auf SKR-Website <http://www.jka-karate.ch>
bis 27. September 2020

Motto

**Gemeinsam Karate erleben, viel lernen und
Freundschaften pflegen**