8. KARATE WINTER CAMP

5.-7. Jänner 2024
im JUFA LEIBNITZ

Franz Katzlberger
7. Dan Goju-ryu Karate

Robert Göslbauer
8. Dan Kyusho-jitsu
6. Dan Shito-ryu Karate

Sigrid Göslbauer
Yoga

Das Camp ist offen für alle Stilrichtungen und Graduierungen.

Kosten:
Gold-Ticket (all inklusive), EZ € 310,—

Silber-Ticket (all inklusive), DZ € 275,—

Bronze-Ticket (nur Training) € 80,—

All inklusive = Training, Unterkunft und Verpflegung

Achtung:
nur 10 Gold-Ticket und 20 Silber-Ticket
also schnell Anmelden und Platz sichern!

Info & Anmeldung:
robert.goeslbauer@gmail.com
Anmeldeschluß ist der 30. November 2023

8. KARATE WINTER CAMP

5.-7. Jänner 2024
im JUFA LEIBNITZ

Zeitplan:

Freitag, 5. Jänner

14:30—15:30	Anmeldung & Registrierung	
15:30—17:00	Kihon & Functional-Training	Robert Göslbauer
17:15—18:15	Yoga	Sigrid Göslbauer
anschl.	Abendessen	

Samstag, 6. Jänner

07:00—07:30	Qi-Gong	Robert Göslbauer
ab 07:30	Frühstück	
09:00—10:30	Kata & Bunkai Niseishi/Nijushiho	Robert Göslbauer
10:45—12:15	Tierstile im Karate & Bunkai	Franz Katzlberger
anschl.	Mittagessen	
14:30—15:45	Bo-Kata & Bunkai „Haku-sho-no-kun“	Robert Göslbauer
16:00—17:15	Tierstile im Karate & Bunkai	Franz Katzlberger
17:30—18:30	Theorie	Robert Göslbauer
anschl.	Abendessen	

Sonntag, 7. Jänner

07:00—07:30	Qi-Gong	Robert Göslbauer
ab 07:30	Frühstück	
09:00—10:30	Tierstile im Karate & Bunkai	Franz Katzlberger
10:45—12:00	Kumite	Robert Göslbauer
anschl.	Mittagessen & Sayonara!	