

瑞西空手友会

SWISS KARATE TOMOKAI

präsentiert

Karate Master Camp

Sommer Gasshuku Luzern

Freitag 9. bis Montag 12. Juli 2010



Carlo Fugazza
7. Dan Shotokan



Pierre Feldmann
5. Dan Shotokan



Toni Romano
6. Dan Shotokan



Gion Honegger
6. Dan Shukokai



Yaw Hwa Chin
Tai Chi Master



Thomas Söchtig
Zen Lehrer

Programm Freitag bis Sonntag:

08.00 – 09.00 Uhr	Tai Chi (alle Gruppen)
09.00 – 10.30 Uhr	Karate Weiss bis Blau (in drei Gruppen)
10.30 – 12.00 Uhr	Karate Braun und Schwarz
12.00 – 12.30 Uhr	Bunkai / Selbstverteidigung / Kyusho Jitsu Braun und Schwarz
14.00 – 15.30 Uhr	Karate Weiss bis Blau (in drei Gruppen)
15.30 – 17.00 Uhr	Karate Braun und Schwarz
17.15 – 18.15 Uhr	Zen-Meditation und Mondo (alle Gruppen)

!!! Samstag Abend: Grillfest mit gemütlichen Beisammensein !!!

Programm Montag:

08.00 – 09.30 Uhr	Karate Weiss bis Blau (in drei Gruppen)
09.30 – 11.00 Uhr	Karate Braun und Schwarz
11.00 – 11.30 Uhr	Bunkai / Selbstverteidigung / Kyusho Jitsu Braun und Schwarz
12.00 – 13.30 Uhr	Dan-Prüfungen
14.00 – 15.30 Uhr	Karate Weiss bis Blau (in drei Gruppen)
15.30 – 17.00 Uhr	Karate Braun und Schwarz
17.00 – 17.30 Uhr	Ausklang

Trainingsort:

Säli-Turnhalle, Pilatusstr. 59, 6003 Luzern

Die Halle wird 30 Min. vor Trainingsbeginn geöffnet. Während des Trainings bleibt die Halle geschlossen.

Der Infostand beim Halleneingang ist in den 30 Min. bis zum Trainingsbeginn geöffnet.

Kosten:

Fr. 230.- Gasshuku-Pass

Fr. 70.- Tageseintritt

Fr. 35.- Einzeltraining

Parkplätze:

Es gibt Blaue Zone Parkfelder in der Umgebung der Halle. Tages-Parkkarten können bei der Stadtpolizei Luzern bezogen werden.

Kyu-Prüfungen:

Bis auf 6. Kyu Samstag 10.30 Uhr

Auf 5., 4. + 3. Kyu Sonntag 15.30 Uhr

Auf 2. + 1. Kyu Sonntag 12.30 Uhr

Anmeldung am Infostand bis 18.30 Uhr am Vorabend.

Dan-Prüfungen:

Montag 12.00 Uhr

Anmeldung bis am 1. Juli 2010 an

Toni Romano, Tomokai Chefinstruktor

Neuweg 10, 6003 Luzern

Unterkunft

Hotel Alpha, Zähringerstr. 24, 6003 Luzern, www.hotelalpha.ch, info@hotelalpha.ch

Bei der Reservation angeben, dass die Zimmer für das Karate-Trainingslager sind.

Weitere Hotels unter www.luzern.org

Es findet am gleichen Wochenende die Ruderregatta auf dem Rotsee bei Luzern statt. Die Hotels werden schon sehr bald ausgebucht sein!

Anmeldung / Information

Toni Romano, Tomokai Chefinstruktor

TAISHO Karateschule, Neuweg 10, 6003 Luzern

Tel. 041 210 66 70, Fax 041 240 66 62, taisho@tic.ch