



## „Winterhatz“ In Singen

**Freitag, 13. März bis Samstag 14. März 2020**

Lehrgangsort: Shotokan-Karate-Dojo Singen, August-Ruf-Str. 3, Singen

Ausrichter: Shotokan-Karate-Dojo Singen e.V. Frank Ostermann

Teilnahme: Jugendliche ab 10 Jahre und Erwachsene aller Graduierungen

Trainingszeiten:

Freitag:	19.00 - 20.00 Uhr	Karate, danach Abendessen - Sauna
	00.00 - 00.45 Uhr	Mitternachtstraining
Samstag:	6.30 - 8.30 Uhr	Lauf auf den Hohentwiel
	8.30 - 9.30 Uhr	Karate
	9.30 - 10.30 Uhr	Frühstück
	10.30 - 11.30 Uhr	Sandsack, Makiwara
	12.00 - 13.00 Uhr	Krafttraining
	13.00 - 13.30 Uhr	Stretching, Yoga, Meditation Ende LG
	14.00 - 15.00 Uhr	Prüfungslehrgang 1. Training
	15.15 - 16.15 Uhr	Prüfungslehrgang 2. Training
	16.30 - 18.30 Uhr	Prüfung ( Nur Prüfungsberechtigte!)
	DJKB Prüfung bis 1. Kyu	Prüfungsgebühr für LG Teilneh.: 10,00 €

**Lehrgangsgebühr: 40.00 € . (incl. Abendessen, Frühstück und Getränke)**

**Anmeldung bis spätestens Mittwoch 11.03.2020 bei Frank Ostermann**

**Tel: 07733-3324, 0172-7632416, oder: frank-ostermann@arcor.de**

**Mitbringen: Gi, Laufschuhe, Schlafsack, Isomatte, Regenschutz**

Für Vereinsmitglieder: Unteren Abschnitt ausschneiden, mit der Gebühr euerem Trainer abgeben

Name:

Alter:

Kyu/Dan:

Unterschrift (der Eltern):

40,00 € bezahlt:

