



„Winterhatz“

Mit Frank Ostermann, 6. Dan

Freitag, 18. März bis Samstag, 19. März 2022

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

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

Teilnahme: Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene

Trainingsplan Winterhatz

Freitag:	18.00 Uhr	Eintreffen im Dojo
	18.30 - 20.00 Uhr	Karatetraining
	Ab 20.30 Uhr	Abendessen/Sauna/gemütlicher Umtrunk
	0.00 - 0.45 Uhr	Mitternachtstaining
	Ab 1.00 – 6.30 Uhr	Nachruhe (Schlafen im Dojo)
Samstag:	6.30 – 8.00 Uhr	Lauf mit Kata Training auf dem Hohentwiel
	8.00 – 8.30 Uhr	Gymnastik/Stretching
	8.30 – 10.00 Uhr	Frühstück/Pause
	10.00 – 11.00 Uhr	Pratzen/Sandsack/Makiwara Training
	11.00 - 11.30 Uhr	Pause
	11.30 – 12.30 Uhr	Kraft und Ausdauer Training Powerpack
	12.30 - 13.00 Uhr	Meditation
	13.00 - 14.00 Uhr	Karate Training Selbstverteidigung
	14.00 – 14.30 Uhr	Aufräumen/Abreise

Lehrgangsgebühr: 40,00 € . (incl. Abendessen, Frühstück, Getränke)

Anmeldung bis spätestens Montag, 14. März 2022

Mitbringen: Karate- Gi , Laufschuhe, Schlafsack, Isomatte- Luftmatratze

Anmelden bei: Frank Ostermann, Tel: 0172-7632416

oder: E-Mail: frank.ostermann@skd-singen.de