

# Spanien 2010

## Herbstgasshuku

Karate, Selbstverteidigung, Kobudo

mit



Heinrich Reimer 7. Dan & Andreas Modl 7. Dan

im

**Sport- und Freizeitzentrum  
EUROSTAGE in Caldetes bei Barcelona**

**vom 16. - 23. Oktober 2010**

**Wer Interesse an Kampfkunst hat, ist herzlich willkommen!!! Die Stilrichtung die ihr betreibt ist völlig unerheblich.**

## **Trainingsinhalte:**

### **Traditionelles Karate:**

*Grundsulstechniken für Anfänger und Fortgeschrittene aller Graduierungen.*

### **Kata: Wado Ryu & American Karate System**

*Selbstverteidigung, Fallschule, Wurf- und Hebeltechnik  
Gezielte methodische Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene aller  
Graduierungsstufen.*

### **Kyu-Prüfungen**

*Wado Ryu & AKS-Karate*

*Dan Prüfungen auf Antrag beim DKV für Wado Ryu und AKS-Karate*

*Lehrgangsgebühr: **100,- Euro***

*Hotelkosten: **295,- Euro***

*Einzelzimmerzuschlag **60,- Euro***

*Anreise: jeder wie er mag*

### **Freizeit:**

*Kostenloses Tennisspiel auf 5 Sandplätzen für alle Interessenten. (auch Begleitpersonen)*

*Kostenlose Nutzung der Squash-Anlage*

*Geländeausritte mit Pferden des Reitstalls der Anlage gegen geringe Gebühr (ca. 15,- pro Std.)*

*Bogenschießen (kostenlos)*

*Kostenlose Saunabnutzung nach vorheriger Anmeldung.*

*Regelmäßiger abendlicher Treffpunkt aller Teilnehmer*

**Anmeldungen sind nur gültig mit der Zahlung des vollständigen Betrages  
bis zum 31. August**

**2010. Der Beitrag ist auf das Konto Jacqueline Laucht,  
Nord LB Holzminden**

**Kto. Nr. 2731 8229 (BLZ 250 500 00) zu überweisen.**

### **Anmeldung:**

**Jacqueline Laucht, "Altes Forsthaus" 37 671 Bödexen**

**Tel/Fax: 05277 / 952 968**

**D2: 0172 / 561 15 71**

**E-Mail: [aks\\_germany@yahoo.de](mailto:aks_germany@yahoo.de)**

## **Herbstlehrgang Spanien vom 16. - 23. Oktober 2010**

**Liebe/r Karate-Sportler/in!**

**Wir freuen uns, Dir auch in diesem Jahr wieder diese einmalige Kombination von Karate-Fortbildung und aktiver Freizeitgestaltung anbieten zu können. Wir hoffen, dass Du mit diesem Informationsblatt die Planung Deiner Urlaubszeit rechtzeitig organisieren kannst.**

**· Der Lehrgang beginnt am Sonntag, 17. Oktober 2010. Offizielle Zimmerbelegung ist der Samstag 16. Oktober 2010. Teilnehmer, die bereits früher anreisen, müssen für eine vorzeitige Unterbringung selber sorgen. Erste Trainingseinheit ist am Sonntag, 17. Oktober 2010.**

**· Die Unterbringung erfolgt im Hotel Santema. Weiterhin werden wir die Sportanlage EUROSTAGE für die Unterbringung nutzen. Hier gibt es auf der Trainingsanlage im Gebäude sehr schöne Zimmer. Des weiteren existiert auf dem Areal neben dem Gebäude eine Gruppierung kleiner, separater Holzhäuser, die wir ebenfalls für die Unterbringung nutzen werden. (Einzelzimmer können gegen einen Aufpreis von 60,- gebucht werden.) Die Zimmerbelegung wird unter Berücksichtigung persönlicher Wünsche geregelt. Die Unterbringung ist incl. Vollpension.**

**· Teilnehmer, die als Begleitung mitfahren möchten um das reichhaltige Freizeitangebot zu nutzen, sind ebenso willkommen, wie aktive Karateka! Also bringt die Freundin, den Freund, Verlobte oder Ehefrau ruhig mit!  
(Die Lehrgangsgebühr entfällt selbstverständlich für solche Begleitpersonen!  
Lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 60,- fällt hier an.)**

**· Anreise kann jeder wie er mag selbst organisieren.**

## **Das Sportangebot:**

Ist oben schon beschrieben. Das Dojo ist überdacht, an den Seiten offen; ihr trainiert also immer in frischer Luft!

Das Training ist so aufgebaut, dass es für alle Teilnehmer jeder Könnensstufe und jeder Graduierung eine attraktive Möglichkeit der Fortbildung bietet.

Gerade für Neuanfänger stellt unser Lehrgang eine optimale Gelegenheit dar, durch intensive und sachkundige Einführung schnell Fuß in der Sportart zu fassen. Den Fortgeschrittenen bietet der Lehrgang durch die jahrelange Erfahrung der beiden Trainer die Möglichkeit der Verbesserung und Verfeinerung ihrer Karatetechnik.

Teilnehmern, die sich mit der Absicht tragen, die Prüfung zum 1. Dan abzulegen, bzw. einen höheren Dangrad anstreben, bieten wir innerhalb des Lehrgangs eine intensive **Danvorbereitung**, bei der insbesondere die Anforderungen des Prüfungsprogramms behandelt werden.

Der Lehrgang schließt mit Kyu-Prüfungen und *Danprüfungen bis zum 4. Dan* ab. Wado Ryu und AKS Karate (Chi Do Kwan Karate Do)

Bitte meldet Danprüfungen rechtzeitig beim DKV an.

## **Freizeitgestaltung:**

· Kostenloses Tennis-Spielen auf insgesamt 5 Sandplätzen. (Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.)

· 3 Squash-Courts bieten optimale Bedingungen für sportliche Freizeitgestaltung und ideale Ergänzung als Konditionstraining zum Karate. (kostenlos!)

· Ein hervorragend ausgestatteter Fitnessraum bietet interessierten Sportlern ideale Möglichkeiten zum Krafttraining als Lehrgangsbegleitende Maßnahme für die eigene Fitness. Der Fitnessraum gehört zur Anlage und steht kostenlos zur Verfügung.

· Wer den Trainingstag mit einem entspannenden Saunabesuch abschließen möchte, findet in der Sauna der Anlage Gelegenheit dazu. Die kostenlose Nutzung erfordert jedoch eine rechtzeitige Anmeldung, damit die Sauna angeheizt werden kann.

· Wer am Reitsport interessiert ist, hat gegen eine Gebühr von ca. 10,- pro Std die Möglichkeit, Gruppenausritte in der herrlichen Landschaft durchzuführen. Auf dem Gelände der Sportanlage befindet sich ein Reitstall, wo Interessenten ein Pferd mieten können. Ausritte für Fortgeschrittenen und Anfänger werden von Andreas Modl organisiert und geleitet.

· Bogenschießen auf der Sportanlage

· Für die gemeinsame Gestaltung der Abende haben wir viele Möglichkeiten. Der Lehrgang endet wie immer mit einer Abschlußfete.

Anmeldungen können, schriftlich per Fax 05277 / 952 432 oder e-mail an [aks\\_germany@yahoo.de](mailto:aks_germany@yahoo.de) gerichtet werden. Mit der Anmeldung sind die o.g. Bedingungen anerkannt.

## **Meldeschluss ist der 31. August 2010!!**

**Änderungen** vorbehalten, jeder Art der **Haftung** ausgeschlossen!!!