

Trainingsweekend in Morschach 16.-18.09.2016



DATUM	UHRZEIT	Ort	TRAINER/IN	THEMA	TEILNEHMER/INNEN	
FR, 16.09.	20:00 Uhr gemeinsames Abendessen auf eigene Rechnung im Restaurant il gusto					
SA, 17.09.	Ab 7:00 Uhr individuelles (gemeinsames) Morgenessen im Restaurant Panorama					
	09.30 – 10.00	Dojo	Marc Pfeifer	Begrüssung / Eröffnung, Foto	Alle, auch Nicht-Karateka	
	10.00 – 10.15	Dojo	Marc Pfeifer	Aufwärmen	Alle, auch Nicht-Karateka	
	10.15 – 11.15	Dojo	Marc Pfeifer	Kumite- / Bunkai-Elemente aus <i>Kanku-dai</i>	Karateka	
	11.15 – 12.00	Dojo	Stefan Klein	Kata: <i>Shisochin</i>	Karateka	
	12:15 – 13:30 Uhr Individuelles (gemeinsames) Mittagessen					
	14.00 – 14.15	Dojo	Alin Vetter	Aufwärmen	Karateka	
	14.15 – 16.00	Dojo	Stefan Klein	Bunkai <i>Shisohin</i>	Karateka	
	16.30 – 19.30	Bäder-Landschaft	Auszug aus dem Freizeitangebot: Sauna, Wellness, etc. (Zusatzkosten, siehe Preislisten vor Ort)			Gemäss Interesse
	20:00 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant Panorama					
SO, 18.09.	Ab 7:00 Uhr individuelles (gemeinsames) Morgenessen im Restaurant Panorama					
	09.45 – 10.15	Dojo	Sandro Malär	Warm-up mit Tai Chi	Alle, auch Nicht-Karateka	
	10.15 – 11.15	Dojo	Sandro Malär	Tai Chi Bunkais	Alle, auch Nicht-Karateka	
	11.15 – 12.15	Dojo	Marc Pfeifer	Kata <i>Kanku-dai</i> („Himmelsschau“)	Karateka	
	12.15 – 12.30	Dojo	Marc Pfeifer	Austurnen, Schluss, Foto	Alle, auch Nicht-Karateka	
Ab 13:00 Uhr Individuelles (gemeinsames) Mittagessen						

Dojo = Turnhalle im Swiss Holiday Park <http://www.swissholidaypark.ch>

Organisation: Martin Dudle & Carola Pfeifer