



Ausschreibung
Trainingswochenende „Fuyu“ 2014
31. Januar bis 02. Februar in Bremen

Ausrichter:
Dojo Nakahata Bremen

Meldeschluss: 24.01.2014

IKO KYOKUSHINKAIKAN DEUTSCHLAND E.V.

IKO Bremen **TRAININGSWOCHENENDE „Fuyu“ 2014**



- Veranstalter:** IKOK Deutschland e.V.
- Ausrichter:** Dojo Nakahata Bremen
- Veranstaltungsorte:** **Dojo Nakahata**
Flamingo Gym e.V.
Vor Stephanitor 2
28195 Bremen
- Unihalle 4**
Sportturm
Badgasteiner Weg
28359 Bremen
- Termin:** Freitag, den 31.01.2014
Samstag, den 01.02.2014
Sonntag, den 02.02.2014
- Teilnehmerzahl:** max. 40 Personen
- Anmeldungen:** per E-Mail an Sensei Yoshihiko Nakahata:
sensei-nakahata@kyokushinkarate-bremen.de
- Mit der Anmeldung erteilen alle Teilnehmerinnen/Teilnehmer ihr Einverständnis, dass Bildaufnahmen während der Veranstaltung, auf denen sie eventuell abgebildet sind, für Berichterstattungen oder eigene Werbezwecke verwendet werden dürfen.
- Anmeldeschluss:** **24.01.2014**
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen sind nicht möglich.
- Unterkunft:** Es besteht die Übernachtungsmöglichkeit im Dojo. Teilnehmer, die dort übernachten möchten, müssen vorher über ihren Dojoleiter mit der Liste gemeldet werden (Schlafsack selbst mitbringen) oder privat organisiert werden.



Teilnahmeberechtigung:

- Die Teilnehmer müssen mindestens 12 Jahre alt und körperlich fit sein um am Trainingswochenende teilzunehmen
- Die Teilnehmer müssen mit der anbei geschickten Liste gemeldet sein

Die Kontrolle der Teilnahmeberechtigung (Personalausweis/Ausweis mit Lichtbild) findet am Freitag, den 31.01.2014, von 19:00 bis 19:30 Uhr im Dojo statt.

Teilnahmegebühr:

- 50,- € Erwachsene ab 18 Jahren (Kategorie A)
- 40,- € Kinder und Jugendliche von 12 bis einschließlich 17 Jahren (Kategorie B)

Verpflegung - beinhaltet Frühstück am Sonntag, den 02.02.2014

Bankverbindung Yoshihiko Nakahata
Targo Bank Bremen
Bankleitzahl 30020900; Kontonummer: 2511652615
BIC: CMCIDEDDXXX; IBAN: DE80300209002511652615

Betreff / Verwendungszweck „Trainingswochenende Fuyu 2014“ und „Name des Teilnehmers“

- Bitte zur Sicherheit den Überweisungsbeleg mitbringen, da im Zweifelsfalle die Teilnahmegebühr vor Ort bar zu entrichten ist.

Reuegeld - Wird eine Nennung nicht erfüllt, so ist neben der Teilnahmegebühr zusätzlich eine Reuegebühr von 10,- € an den Ausrichter zu zahlen.

Haftung - Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle jeder Art ab.

Information - Für nähere Informationen wenden Sie sich an Sensei Yoshihiko Nakahata unter folgenden Nummern:

Telefon: +4921 233 854
Mobil: +49177 606 2144



Zeitplan

Freitag, den 31.01.2014

Uhrzeit	Inhalt
19:00 – 19:30 Uhr	- Treffpunkt + Anmeldung im Dojo
19:45 – 21:00 Uhr	- Eröffnungstraining im Dojo
21:30 – 23:00 Uhr	- Gemeinsames Abendessen + kleine Einführung in die japanische Kultur

Samstag, den 01.02.2014

Uhrzeit	Inhalt
06:00 – 7:00 Uhr	- Lauftraining an der Weser; - im Anschluss Frühstück (Selbstversorgung) / Freizeit
10:00 – 11:30 Uhr	- Kihon, Ido und Kumite (Grund-, Bewegungs- und Freikampftraining) im Dojo
12:30 – 14:30 Uhr	- Gemeinsames Mittagessen
15:30 – 16:30 Uhr	- Ido und Kata (Grund- und Katatraining) in der Unihalle
16:45 – 17:45 Uhr	- Kumite und Kata (Freikampf- und Katatraining) in der Unihalle
18:00 – 19:00 Uhr	- Kumite und Kata (Freikampf- und Katatraining) in der Unihalle; im Anschluss gemeinsames Fotoshooting
19:45 – 24:00 Uhr	- Gemeinsames Abendessen und Abschlussfeier im Dojo



Sonntag, 02.02.2014

Uhrzeit	Inhalt
06:00 – 06:40 Uhr	- Gemeinsamer Spaziergang + Meditation im Dojo
07:00 – 08:30 Uhr	- Gemeinsames Frühstück im Dojo
09:00 – 10:00 Uhr	- Lauftraining im Bürgerpark + Kan Geiko (Wassertraining am Unisee)
10:30 – 11:45 Uhr	Abschlusstraining + Fotoshooting in der Unihalle
Ab 12:00 Uhr	Abreise + gemeinsames Mittagessen auf Wunsch