



MARTIAL ARTS SOMMERCAMP 2023

28. - 30. JULI

SONTHOFEN IM ALLGÄU

3 Tage Karate, Kobudo, Boxen und mehr

mit dem mehrfachen Weltmeister Andree Kielholtz, 8. Dan

3 days of Karate, Kobudo, Boxing and much more!

<u>Ort / Location</u>	Falkenstrasse 53, 87527 Sonthofen
<u>Anreise / Arrival</u>	Freitag 28.07. ab 13.00 Uhr / Friday July 28th 1 p.m.
<u>Abreise / Departure</u>	Sonntag 30.07. ab 15.00 Uhr / Sunday July 30th 3 p.m.
<u>Training</u>	Freitag erstes Training 14.00 Uhr / first training on Friday 2 p.m. (Details bitte dem Trainingsplan entnehmen / for details please check training plan)

Kosten / Price

komplettes Camp, Training inclusive Unterbringung und Verpflegung / Person

Buchung bis 01.06.2023 185 €

Danach 205 €

Complete Camp including training, accommodation and food / person

Booking before June 1st 2023 185 €

After 205 €

Anmeldung / booking shinshi@ryukyu-bujutsu.de

ACHTUNG! Die Buchung und damit eine Platz Reservierung ist nur mit Zahlungseingang gültig! Die Teilnehmerzahl ist stark limitiert!

ATTENTION! Booking / reservation is valid only with the payment!

Unterbringung /

Accommodation

Die Unterbringung findet im Hüttendorf und in der Herberge statt (siehe Beispiel). Unterbringung und Verpflegung sind rustikal im „Schullandheim“ Stil

Accommodation and food are rustic, please see pictures of the cabins.

Training

In über 12 Stunden Training bieten wir Karate (Kata & Bunkai), Kobudo (das komplette Kyu Programm), Boxen (Beinarbeit und Kombinationen) und Selbstverteidigung.

Alle Karate Einheiten sind unterteilt in Shorin Ryu, Goju Ryu und offene Einheiten.

In more than 12 hours training we will cover Karate (Kata & Bunkai), Kobudo (the complete students program), Boxing (footwork and combos) and self-defense

Am Samstag Abend besteht die Möglichkeit zu Prüfungen, bei Interesse bitte gleich bei Anmeldung absprechen.

Bitte unbedingt mitbringen:

Keiko Gi / Sportkleidung inkl. Sportschuhe, Badekleidung, Handtücher, Sonnencreme / Sonnenschutz, Boxhandschuhe, Kobudo Waffen

Die Bettwäsche muss aufgrund der Corona Regeln, vor Ort geliehen werden

Please bring:

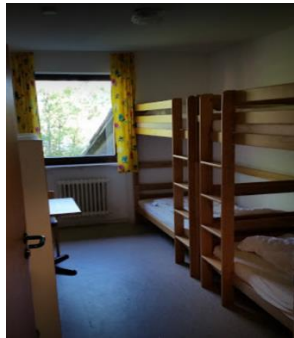
Keiko Gi / sports clothes and shoes, bathing clothes, towels, sunscreen / hat, boxing gloves,

Kobudo equipment

Hüttendorf / Cabins



Unterkünfte (Beispiel) / Rooms



In 3 Minuten Laufdistanz befindet sich ein Badesee / This lake is just a 3 minute walk from the camp



Trainingsplan (Entwurf)

UHRZEIT / TIME	FREITAG / FRIDAY	SAMSTAG / SATURDAY	SONNTAG / SUNDAY
Vor Frühstück		Sanchin	
0800		Frühstück / Breakfast	Frühstück / Breakfast
1000 - 1100		Karate	Kobudo
1100 - 1200		SV	Karate
1230		Mittagessen / Lunch	Mittagessen / Lunch
Ab 1300	Anreise / Arrival		
1330 - 1430		Kobudo	Karate
1400 - 1500	Karate		
1445 - 1545		Karate	
1530 - 1700	Kobudo		
1600 - 1700		Boxing	
1730		Prüfungen / Test	
1900	Abendessen / Dinner	Abendessen / Dinner (BBQ)	