

The background features a collage of martial arts figures in various dynamic poses, rendered in shades of red and grey. The figures are scattered across the page, creating a sense of movement and energy. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on the art of martial arts.

2019

Shihan Sugimura lädt ein
8. – 11. August

GASSHUKU **BERN** **SKR**

Trainer

Shihan Ochi H.
Shihan Sugimura K.
Shihan Ogura Y.
Shihan Omura F.

Sensei Mini T.
Sensei Mundwiler C.
Sensei Brunner D.
Sensei Kennel A.
Sensei Isenegger B.

Liebe Karatekas

Herzlich willkommen in Bern! Bern gehört mit seiner historischen Altstadt zum UNESCO-Weltkulturgut und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Im Freizeitbereich hat die charmante Schweizer Hauptstadt eine Fülle an Unterhaltung und Restaurants zu bieten. Bern hält viele Übernachtungsmöglichkeiten bereit, vom Zeltplatz bis zum 5-Sterne Hotel.

Insbesondere im Sommer ist das an der Aare gelegene Marzili ein beliebter Treffpunkt, um sich während eines «Aareschwumms» abzukühlen. Nebst all diesen Freizeitaktivitäten soll natürlich auch das Training an sich nicht zu kurz kommen und wir haben dafür gesorgt, dass helle, sehr schöne Hallen darauf warten, von Euch benutzt zu werden.

Erreichen könnt Ihr diese bequem per Auto, Bus oder mit dem Velo.

In diesem Sinne wünschen wir Euch schon jetzt viel Vergnügen und schweisstreibende Tage!

Shihan Sugimura und Karate Kai Bern

Weitere Informationen zu Bern: bern.com

UNTERKÜNFTE

Hotel Arabelle Sorell ** / T +41 (0) 31 301 03 05

Hotel Ador *** / T +41 (0) 31 388 01 11

Hotel Innere Enge **** / T +41 (0) 31 309 61 11

Backpackers-Hotel Glocke / T +41 (0) 31 311 10 08

Camping Eichholz / T +41 (0) 30 31 961 26 02

Bern Tourismus +41 (0) 31 328 12 12

PARKPLÄTZE

Die Parkings sind teuer. Für die blaue Zone gibt es Tageskarten, welche an jedem Automaten von Bern Mobil für CHF 16.– gelöst werden können.

TRAININGSGEBÜHREN

4-Tagespass Vorverkauf: CHF 200.– / 4-Tagespass (vor Ort): CHF 240.–

1-Tagespass (vor Ort): CHF 70.– / ½-Tagespass (vor Ort): CHF 40.–

ZAHLUNGSMETHODEN

Die Trainingsgebühr für alle 4 Tage zum vergünstigten Tarif muss bis am 2. August 2019 auf das Konto Swiss Karatedo Renmei, Stephan Läuchli, 5708 Birrwil, IBAN: 51 0900 0000 8005 4488 4 mit dem Vermerk «SOLA 2019» einbezahlt werden.

Unsere ausländischen Gäste können die Tickets im Infostand zum Vorverkaufspreis beziehen. Halbtages und Tageskarten können zum regulären Tarif bezogen werden.

ANMELDUNG

Die Anmeldung für das Training ist gültig mit der Überweisung der Trainingsgebühr.

AUSKUNFT/ORGANISATION

Karate-Kai Bern und Karate Klub Uni Bern

T +41 (0) 31 996 23 22 oder info@karate-bern.ch

PROGRAMM

	Do	Fr-Sa	So
Morgentraining	9.30–11.00	9.00–10.30	9.00–10.30
Katatraining	11.15–12.00	10.45–11.30	10.45–11.30
Nachmittagstraining	15.30–17.00	15.30–17.00	15.30–17.00*
Cooling Down	17.15–17.45	17.15–17.45	* inkl. lockerem Abschluss- training und Cooling Down

ÖFFNUNGSZEITEN

Halle: Morgen 8.30 Uhr, Nachmittag 15 Uhr

Info-Stand: DO 8.30–12.15; 15–17.30 Uhr,

FR bis SO: 8–11.45; 15–17.30 Uhr

GRILLFEST

Samstag ab 19 Uhr

KYU- UND DANPRÜFUNGEN

Freitag ab 12 Uhr: Bis zum 3. Kyu (Weiss- bis Blaugurte)

Samstag ab 11.30 Uhr: Zum 2. und 1. Kyu (Braungurt)

Sonntag ab 11:30 Uhr: Danprüfungen

Alle Prüfungen beginnen im Anschluss an das Katatraining.

Anmeldungen

Kyu-Prüfungen vor Ort, Danprüfungen bis spätestens am 27. 7. 2019

an C. Mundwyler, Freilagerplatz 2, 4142 Münchenstein

NEU

TRAININGSORT

Turnhalle Gymnasium Neufeld, Bremgartenstr. 131–133, 3012 Bern

Auto: Ausfahrt Neufeld, Parkplätze bei P&R Neufeld oder vor dem

Gymnasium Neufeld. ÖV: Ab Bahnhof Bern Buslinie 11 bis Endstation

Neufeld P&R. Die Postauto-Linien 102, 104, 105 und 106 führen

direkt vor die Halle, Haltestelle Lindenhofspital.