

SKR Herbst-Gasshuku

2022

21. – 23. Oktober



友愛—文化と伝統を結ぶ



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association

瑞西空手道連盟有段者会

Trainingsplan

	Kids (9 – 11 Jahre, ab 9. Kyu)	Jugendliche (12 – 16 Jahre, Sa ab 9. Kyu, So ab 7. Kyu)	Erwachsene (ab 17 Jahren, ab 9. Kyu)
Freitag Hallenöffnung 13:30			14.00 – 14.15 Warm-Up 14.15 – 15.15 Kihon 15.30 – 16.30 Kata 17.00 – 18.00 Kumite
Samstag Hallenöffnung 08:30	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 11.45 – 12.45 Kumite	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 11.45 – 12.45 Kumite	13.30 – 13.45 Warm-Up 13.45 – 14.45 Kihon 15.00 – 16.00 Kata 16.30 – 17.30 Kumite
Sonntag Hallenöffnung 08:30		09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 12.00 – 13.00 Kumite	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 12.00 – 13.00 Kumite

Trainer: SKR-Instruktoren

Ort

Das Gasshuku findet auf der Schulanlage Angelrain, Angelrainstrasse, 5600 Lenzburg statt.

- **Link** zu Google Maps
- Auto: **Parkplatz Turnerweg** (hinter katholischer Kirche), **Parkplatz Urban** (zwischen Schulhaus und Kino Urban) oder **Parkhaus Müli Märt**
- ÖV: Die Hallen erreicht man innerhalb von 5 Minuten bequem **zu Fuss** ab Bahnhof Lenzburg

Anmeldung

Bitte meldet euch über den folgenden Link oder den nebenstehenden QR Code bis spätestens am 15. Oktober 2022 an:

<https://bit.ly/3L9gd24>



Für Einzeltrainings ist keine Voranmeldung notwendig. Diese können vor Ort gelöst werden.

Kosten

	Kids (9 – 11 Jahre, ab 9. Kyu)	Jugendliche (12 – 16 Jahre, Sa ab 9. Kyu, So ab 7. Kyu)	Erwachsene (ab 17 Jahren, ab 9. Kyu)
Einzeltraining		CHF 15.—	CHF 20.—
Tagespass	CHF 10.— (Samstag)	CHF 30.—	CHF 50.—
Gasshuku-Pass		CHF 50.— (Samstag & Sonntag)	CHF 120.—

Spaghetti-Plausch

Am Samstag, 22. Oktober, findet ab 18.00 Uhr ein gemütlicher Spaghetti-Plausch statt. Kosten CHF 15.--/Person.

T-Shirts

Gasshuku T-Shirts aus nachhaltig angebaute Bio-Baumwolle können in verschiedenen Grössen bezogen werden. Bestellung via Anmeldung ist empfohlen.

Unterkünfte

- **Hotel Krone******, Lenzburg / 062 886 65 65
- **Hotel Barracuda******, Lenzburg / 062 888 00 10
- **Hotel Ochsen*****, Lenzburg / 062 886 40 80
- **anstatthotel.ch*****, Schafisheim / Buchung via Webseite
- **Hotel Aarehof*****, Wildegg / 062 887 84 84
- **Gasthof Kastanienbaum**, Hunzenschwil / 062 897 23 20