



Herbst Gasshuku 2023

Datum: 20. – 22. Oktober 2023

Trainer: SKR Instruktoren

Ort: Schulanlage Angelrain, Angelrainstrasse, 5600 Lenzburg ([Google Maps](#))

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	13.45 – 14.00 Warm-Up 14.00 – 15.00 Kihon 15.15 – 16.15 Kata 16.45 – 17.45 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

Anreise

- **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 18. Oktober 2023 an: <https://tinyurl.com/2emmd2pw>
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.—

Thai-Bufferet

Am Samstag, 21. Oktober, haben wir ab 18.00 Uhr ein Thai-Bufferet organisiert. Kosten CHF 25.—pro Person. Bitte meldet euch zusammen mit dem Training für das Thai-Bufferet an.

Unterkünfte

- **Hotel Krone******, Lenzburg
+41 (0)62 886 65 65 / <https://www.krone-lenzburg.ch/>
- **Hotel Barracuda******, Lenzburg
+41 (0)62 888 00 10 / <https://www.barracuda.ch/>
- **Hotel Ochsen*****, Lenzburg
062 886 40 80 / <https://www.ochsen-lenzburg.ch/>
- **anstatthotel.ch*****, Schafisheim
Buchung nur via Webseite / <https://www.anstatthotel.ch/>
- **Gasthof Kastanienbaum**, Hunzenschwil
+41 (0)62 897 23 20 / <https://www.gasthof-kastanienbaum.com/>

Weitere Auskünfte

Für Fragen stehen wir Dir gerne unter event@jka-karate.ch zur Verfügung.