

# Herbstlehrgang in Spanien

URLAUB | SPORT | SPASS



**Wolfgang Hagge**

7. DAN / WKF

**Dieter Mansky**

8. DAN / WKF

**vom 30.Sept. bis 07. Oktober 2017**

**Sport und Freizeitzentrum EUROSTAGE in Caldetes**

**(Caldes D`Estrach) bei Barcelona**

**mit neuen Hotels und Übernachtungsmöglichkeiten**

## **Unser Programm**

- Täglich zwei Trainingseinheiten in differenzierten Lerngruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und Trainer
- **Individuelle Vorbereitung auf die angestrebte Kyu- oder Danprüfung**
- **Neues OPEN-AIR-DOJO**
- **Neu: buchbar nur mit Frühstück, Halbpension oder Vollpension**
- Kostenlose Saunabnutzung
- Abendliches Treffen aller Teilnehmer auf der Sportanlage EUROSTAGE
- Große Abschlussfete am Lehrgangsende mit Bekanntgabe der Prüfungsergebnisse

### **TRAININGSINHALTE - KOSHINKAN + SHOTOKAN- KARATE**

*Technikschulung für Anfänger und Fortgeschrittene aller Graduierungsstufen*

- **KATA:** Vertiefung und Festigung der Basis-Katas und Kennenlernen höherer Katas.
- **KATA BUNKAI** der jeweiligen Kata mit Anwendungsbeispielen für die Selbstverteidigung
- Traditionelle und moderne Kumite-Formen, Grundlagen des Wettkampf-Kumite
- **Karate als Gesundheitssport** - gezielte methodische Übungen

**Shotokan \* Koshinkan \* SOK Kyu- und Danprüfungen bis 5. DAN**

### **FREIZEITGESTALTUNG**

- Kostenloses Tennisspiel auf 5 Sandplätzen für alle Interessenten (auch Begleitpersonen)
- Kostenlose Nutzung der Squash-Anlage
- Bogenschießen (kostenlos)

Liebe/r Karate-Sportler/in!

Wir freuen uns, Dir auch im Jahr 2017 wieder diese einmalige Kombination von Karate-Fortbildung und aktiver Freizeitgestaltung anbieten zu können. Wir hoffen, dass Du mit diesem Informationsblatt die Planung Deiner Urlaubszeit rechtzeitig organisieren kannst.

- Der Lehrgang beginnt offiziell am Samstag, 30. September 2017 mit der Anreise und der Zimmerbelegung. Die erste Mahlzeit der Teilnehmer ist das Mittagessen am Samstag, letzte Mahlzeit ist das Frühstück am Samstag, 07. Oktober 2017. Teilnehmer, die wegen günstigerer Flugverbindungen bereits einen Tag eher anreisen, oder später abreisen wollen, teilen dies bitte mit, damit eine entsprechende Hotelunterbringung arrangiert werden kann.
- Erste Trainingseinheit ist am Sonntag, 01. Oktober 2017. (Genauer Trainingsplan kommt nach der Anmeldung mit der Reisebestätigung)
- Die Unterbringung erfolgt in mehreren Hotels unterschiedlicher Preiskategorie in Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmern.
- Wir bieten weiterhin die beiden bewährten Hotels – das **SANTEMA** und das **EUROSTAGE** (Hotels der Kategorie B / 2 Sterne) als preisgünstigste Möglichkeit der Unterbringung an.
- *Neu im Unterbringungskonzept im **EUROSTAGE** ist die Erweiterung der Anzahl der beliebten Holz-Bungalows auf der Anlage von bislang 6 auf 17 Wohneinheiten, die alle mit neuer Sanitäranlage (WC + Dusche) ausgestattet wurden. Diese befinden sie sich auf dem Gelände des **EUROSTAGE**, also in unmittelbarer Nähe der neuen Trainingsstätte.*
- Einzelzimmer können gegen einen Aufpreis gebucht werden. Die Zimmerbelegung wird unter Berücksichtigung persönlicher Wünsche geregelt.
- Das neue Tatami gewährleistet ein optimales Training !
- Teilnehmer, die als Begleitung mitfahren möchten, um das reichhaltige Freizeitangebot zu nutzen, sind ebenso willkommen! Also bringt die Freundin, den Freund, Verlobte oder Ehefrau mit! Die Lehrgangsgebühr entfällt selbstverständlich für Begleitpersonen!  
**Die Anreise ist selbst zu organisieren – wir helfen Euch aber gern dabei ! Für die Anreise empfehlen wir die Flughäfen Barcelona oder Girona. Vom Barcelona-Flughafen gibt es eine direkte Bahnbindung mittels Nahverkehrszug nach Caldetes (Caldes D'Estrach). Von Girona gibt es für die Anreise nach Caldetes kostengünstige Mietwagenmöglichkeiten.**



#### **LEHRGANGSGEBUHR:**

**Erwachsene 110,- € / Kinder bis 10 Jahre 95,- €**

**Eurostage / Hotel ab 350,-€ im Doppelzimmer !**

**Weitere Informationen: 04321-79527 oder [www.urlaub-karate.de](http://www.urlaub-karate.de)**

**Anmeldungen bei: Dieter Mansky, Dammackerweg 17, 30880 Laatzen**

**Tel.: 05102-915783 / E-Mail: [dieter.mansky@arcor.de](mailto:dieter.mansky@arcor.de)**