

Shorinji Kempo Wochenendlehrgang

17. – 19. Juli 2020

im Schullandheim Bliensbach in Wertingen



Gassho

Liebe Kenshi,

dieses Jahr findet auf vielfachen Wunsch unser Trainingslager wieder im Schullandheim Bliensbach statt. Wir wollen die Technik von Shorinji Kempo vertiefen und die übrige Zeit mit viel Spaß verbringen.

Im Vordergrund dieser Tage soll nicht nur die sportliche Aktivität stehen, sondern auch die Gemeinschaft außerhalb des Dojo soll gepflegt werden.

Die Teilnahmegebühr enthält 2 Übernachtungen, 6 Mahlzeiten (je 2x Frühstück, Mittag- und Abendessen), Betreuung sowie Seminargebühr. Benutzung der gesamten Einrichtung incl. Turnhalle. Die Anreise muss selbst organisiert werden.

Gebühr: 99,00 Euro (wird abgebucht)

(Familien oder Geschwister zahlen 89,00 Euro pro Person)

Lehrgangsleitung: Manfred Birling (5. Dan)

Helfer-Team: Tanja, Jürgen, Bene, Jonas und Luisa

Ablauf des Wochenendaufenthaltes: Freitag, 17. Juli 2020, Anreise 17.00 Uhr

17.15 Uhr Einweisung, 18.00 Abendessen

19.00 Uhr Abendprogramm

Samstag 18. Juli 2020

7.00 - 7.45	Uhr	Wecken
8.00 - 9.00	Uhr	gemein. Frühstück
9.30 - 11.45	Uhr	Training
12.00 - 13.00	Uhr	Mittagessen
13.30 - 14.50	Uhr	Training
15.00 - 15.45	Uhr	Kaffee- Pause
16.00 - 17.45	Uhr	Training
18.00 -		Abendessen

Sonntag 19. Juli 2020

7.00 - 7.45	Uhr	Wecken
8.00 - 9.00	Uhr	gemein. Frühstück
9.30 - 11.00	Uhr	Training
11.00 - 12.00	Uhr	Räumen der Zimmer
12.00 -	Uhr	gemein. Mittagessen

Abreise ist am Sonntag spätestens 13 Uhr. Die Abreise muss wieder selbst organisiert werden.

Die Anweisungen der Betreuer sind in jedem Fall zu befolgen.

Mitzubringen sind:

- Dogi und Obi (Shorinji Kempo Trainingsanzug mit Gürtel)
- Hallensportschuhe
- festes Schuhwerk (für draußen)
- warme Kleidung (für draußen)
- Hausschuhe
- Waschzeug und Handtuch
- genügend Unterwäsche zum Wechseln
- eventuell Spiele
- Medikamente, wenn nötig (Dosierung bitte mit angeben)
- Tischtennisschläger (können gegen Gebühr auch ausgeliehen werden)
- Getränke (Getränkeautomat ebenfalls vorhanden)
- Taschengeld

→ und natürlich viel Spaß und Engagement.

Es wäre schön und hilfreich, wenn Fahrgemeinschaften gebildet werden. Eine Teilnehmerliste mit allen Kontaktdaten wird rechtzeitig verteilt bzw. gemailt.

Adresse:

Schullandheim Bliensbach, Beim Schullandheim 2, D - 86637 Wertingen

Tel.: 08272 / 60960 – 0

Kesshu

Bei Rückfragen: Sensei Manfred Birling Tel 08231 90533 oder 0173 3525038

Anmeldung bitte im Training bis spätestens Dienstag 23.07.2020 abgeben:

Name _____ Vorname _____ Alter _____

Adresse _____

Tel. Nr. d. Erz.-berechtigten: _____

Selbstfahrer Ja Nein Suche Mitfahrgelegenheit Ja Nein

Biete Mitfahrgelegenheit Ja Nein Vegetarier Ja Nein

Medikamente/Krankheiten _____

Unterschrift d. Erz.Berechtigten