

vom 05. - 12. Oktober 2024

Der traditionelle Herbstlehrgang Spanien 2024

Urlaub, Sport, Spaß
und Erholung
mit

**HEINRICH
REIMER**
8. Dan

**ANDREAS
MODL**
8. Dan

**FRANK
SIEGMUND**
7. Dan





vom 05. - 12. Oktober 2024

Stiloffen für alle Karatekas und Budo interessierten

Jeder kann mitkommen, auch Eltern Geschwister oder Freunde
ihr seid willkommen und wir freuen uns auf euch!!!! Es gibt viele
Angebote auch für Leute die nur Urlaub machen wollen!



Hanbotraining im Mattendojo.
Heinrich Reimer demonstriert
einen Wurf an Andreas Modl.

Traditionelles Karate

mit Grundschultechniken für Anfänger
und Fortgeschrittene aller Graduierungen.
Egal welcher Stilrichtung. Da wir extrem
auf Biomechanik und körperliche Möglichkeiten
eingehen.

Katas

für Wado, Chi Do Kwan (AKS),
Fallschulkata, Bo- und Hanbo Kata

Selbstverteidigung

mit Fallschule, Wurf- und Hebeltechniken

Kyu-Prüfungen

für Wado Ryu, Chi Do Kwan (AKS)
und SFK (DKV-Prüfung 20,- €)

Dan Prüfungen

auf Antrag beim DKV für Wado, SOK
und Chi Do Kwan (AKS).

Die vier Wochenfrist des DKV beachten!!

Liebe Karatesportler und Kampfkunstanhänger,

Wir freuen uns, Dir auch in diesem Jahr 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.



Die Unterbringung erfolgt im Hostal Santema. Weiterhin werden wir die Sportanlage EUROSTAGE für die Unterbringung nutzen. Hier gibt es auf der Trainingsanlage im Gebäude sehr schöne Zimmer. Des Weiteren existiert auf dem Areal neben dem Gebäude eine Gruppierung kleiner, separater Holzhäuser, die wir ebenfalls für die Unterbringung nutzen werden. Einzelzimmer können, solange wie es möglich ist, gegen einen Aufpreis von 60,-€ gebucht werden.) Die Zimmerbelegung wird unter Berücksichtigung persönlicher Wünsche geregelt. Die Unterbringung ist incl. Vollpension.



Hotel Santema



Eurostage

Teilnehmer, die als Begleitung mitfahren möchten um das reichhaltige Freizeitangebot zu nutzen sind ebenso willkommen, wie aktive Karate- und andere Budoka! Also bringt die Freundin, den Freund, Verlobte oder Ehefrau und Kinder ruhig mit! Man kann hier super Urlaub machen auch wenn man mit Karate nix am Hut hat.

Freizeitgestaltung

- Kostenloses Tennis-Spielen auf insgesamt 5 Aschenplätzen. (Schläger und Bälle sowie wie Aschenplatzschuhe müssen von den Interessenten mitgebracht werden.) Es dürfen NUR Tennisspieler den Platz benutzen nach Anfrage.
- 1 Squash-Court bietet optimale Bedingungen für sportliche Freizeitgestaltung und ideale Ergänzung als Konditionstraining zum Karate. (kostenlos!)
- Ein Fitnessraum bietet interessierten Sportlern ideale Möglichkeiten zum Krafttraining als lehrgangsbegleitende Maßnahme für die eigene Fitness. Der Fitnessraum gehört zur Anlage und steht nach Absprache kostenlos zur Verfügung.
- Wer den Trainingstag mit einem entspannenden kostenlosen Saunabesuch abschließen möchte, findet in der Sauna der Anlage (nach Anmeldung vor Ort) Gelegenheit dazu. Es gibt im Ort eine sehr schöne Therme, die gegen eine Gebühr genutzt werden kann.
- Für die gemeinsame Gestaltung der Abende haben wir viele Möglichkeiten. Der Lehrgang endet wie immer mit einer Abschlußfete.



Pool der Sportanlage, hier eine Trainingsgruppe.



Top renoviertes Freiluftdojo

Es ist ein außergewöhnliches Erlebnis in so einem Dojo zu trainieren. Immer an der frischen Luft mindestens zwei meist drei Trainer der Spitzenklasse sind anwesend. Eine optimale Fortbildung für Anfänger und selbstverständlich oder auch gerade für Fortgeschrittene.

Meist findet noch ein freiwilliges Nachmittagstraining statt (ok Training ist ja eigentlich immer freiwillig, aber die alten Meister kommen denn gerne noch mal mit) in dem sich gerade sehr hoch graduierte Budokas fortbilden können. Die Lehrer gehen auch gerne im Einzelunterricht auf jeden ein der das wünscht und dazu motiviert ist.

https://www.youtube.com/watch?v=EIngZ1JFu_U&ab_channel=Eurostage



Anreise

Organisiert jeder selbst. Sprecht euch mit anderen Teilnehmern ab. Vom Flughafen Barcelona führt eine S-Bahn direkt nach Caldes d'Estrac. Wenn ihr dort angekommen seid, ruft uns an und wir holen euch vom Bahnhof ab. Wir wünschen euch eine gute Anreise.



Strandansicht Caldes d'Estrac

Preise

Gesamtkosten inkl. Vollpension: **500,- Euro**,

Einzelzimmerzuschlag **60,- Euro**

Die Zimmer und Finnerhütten sind einfach und sauber.

Anreise

Jeder individuell auf eigene Kosten.

Fragen dazu? Ruft bitte A. Modl an. 0172 561 15 71.

Anmeldungen

bis zum 31. August 2024 sind nur gültig mit der Zahlung des vollständigen Betrages oder auf Absprache.

Zahlung:

per Überweisung auf das Konto oder Absprache

Jacqueline Modl,

Nord LB Holzminden

IBAN DE04 2505 0000 0027 3182 29 BIC NOLADE 2 HXXX

Anmeldung:

Jacqueline Modl, "Altes Forsthaus" 37 671 Bödexen

Tel: 05277 / 952 968

Fax: 05277 / 952 943

D2: 0172 / 561 15 71

E-Mail: aks_germany@yahoo.de

Bei früherer Anreise oder späterer Abreise entstehen
selbstverständlich Mehrkosten!!!!
Erfragt diese bitte unter 0172 561 15 71.
Möglich ist das nach Absprache!!!