

Herbstlehrgang in Spanien

URLAUB | SPORT | SPASS

DIETER MANSKY
7. DAN



WOLFGANG HAGGE
6. DAN

vom 06. – 13. Oktober 2012

Sport- und Freizeitzentrum EUROSTAGE in Caldetes (Caldes D'Estrach) bei Barcelona

Unser Programm

- Täglich vormittags und nachmittags je eine Trainingseinheit à 1 Stunde in differenzierten Lerngruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und Kinder. (Es kann in der jeweils anderen Gruppe mit trainiert werden.)
Kindertraining in eigenständiger Gruppe
- Individuelle Vorbereitung auf die angestrebte Danprüfung
- Bus-Shuttle-Dienst für Gäste der Hotels JET und SANTEMA zur Sportstätte und zurück
- Neu aufgearbeitetes Tatami für optimalen Trainingsbetrieb

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 freie Kumite-Formen, Grundlagen des Wettkampf-Kumite.**
- Gezielte methodische Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene aller Graduierungsstufen.

FREIZEITGESTALTUNG

- Kostenloses Tennisspiel auf 5 Sandplätzen für alle Interessenten (auch Begleitpersonen)
- Kostenlose Nutzung der Squash-Anlage
- Geländeausritte mit Pferden des Reitstalls der Anlage gegen geringe Gebühr (ca. 8 € pro Std.)
- Bogenschießen (kostenlos)
- Kostenlose Saunabnutzung nach vorheriger Anmeldung
- Abendliches Treffen aller Teilnehmer auf der Sportanlage EUROSTAGE bei Getränken + Musik
- Große Abschlussfete am Lehrgangsende mit Bekanntgabe der Prüfungsergebnisse

Shotokan & Koshinkan Kyu- & Danprüfungen bis 5. DAN

Liebe/r Karate-Sportler/in!

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.

- Der Lehrgang beginnt offiziell am Samstag, 06. Oktober 2012 mit der Anreise und der Zimmerbelegung. Die erste Mahlzeit der Teilnehmer ist das Mittagessen am Samstag, letzte Mahlzeit ist das Frühstück am Samstag, 13. Oktober 2012. Teilnehmer, die wegen günstigerer Flugverbindungen bereits am Freitag, 05. Oktober 2012 anreisen, teilen mir dies bitte mit, damit ich eine vorzeitige Hotelunterbringung arrangieren kann. Erste Trainingseinheit ist am Sonntag, 07. Oktober 2012. (Genauer Trainingsplan kommt nach der Anmeldung mit der Reisebestätigung)
- Die Unterbringung erfolgt in mehreren Hotels unterschiedlicher Preiskategorie in Doppel- oder Dreibettzimmern.
- Wir bieten die beiden bewährten Hotels – das **SANTEMA** und das **EUROSTAGE** (Hotels der Kategorie B / 2 Sterne) als preisgünstigste Möglichkeit der Unterbringung an. In der **SANTEMA** sind von dem Hotelbetreiber im letzten Jahr alle Zimmer sehr aufwendig renoviert worden. Trotz ihrer relativen Einfachheit gibt es im Zimmer eine Dusche und WC, so dass man sich dort ausgesprochen wohl fühlen kann.
- Für gehobene Ansprüche steht mit dem **JET** ein Hotel der Kategorie A (3 Sterne) zur Verfügung.
- Einzelzimmer können gegen einen Aufpreis gebucht werden. Die Zimmerbelegung wird unter Berücksichtigung persönlicher Wünsche geregelt. Die Unterbringung in allen Hotels ist inklusive Vollpension.
- Das Tatami wurde vom Betreiber überarbeitet und ausgebessert wird, so dass ein optimaler Trainingsbetrieb gewährleistet ist. Der zugesicherte Shuttle-Service, der die Teilnehmer aus den Hotels **JET** und **SANTEMA** zur Sportanlage fährt und abholt, funktioniert perfekt.
- 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 Lehrgangsg Gebühr entfällt selbstverständlich für solche Begleitpersonen!

- **Die Anreise ist selbst zu organisieren.** Für die Anreise empfehlen wir die Flughäfen Barcelona oder Girona. Vom Barcelona-Flughafen gibt es eine direkte Bahnanbindung mittels Nahverkehrszug nach Caldetes (Caldes D'Estrach). Von Girona gibt es für die Anreise nach Caldetes kostengünstige Mietwagenmöglichkeiten.



LEHRGANGSGEBÜHR: Erwachsene 95,- € / Kinder bis 10 Jahre 70,-- €

Hotelkosten incl. Vollpension

Kategorie A: (3 Sterne) Hotel JET:

DZ 355,-- € / EZ 440,-- € für Erwachsene

Kategorie B: (2 Sterne) Hotels SANTEMA und EUROSTAGE

DZ 295,-- € / EZ 370,-- € für Erwachsene / Kinder bis 10 Jahre 185,-- €

Anmeldungen bei: Dieter Mansky, Dammackerweg 17, 30880 Laatzen

Tel.: 05102-915783 / E-Mail: dieter.mansky@arcor.de

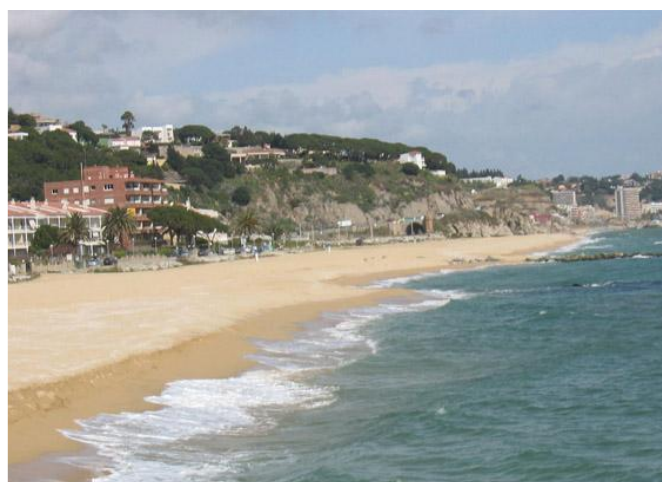
Anmeldungen sind nur in Verbindung mit einer Anzahlung von **80,- €** pro Person verbindlich. Dieser Betrag ist auf das **Konto Dieter Mansky, Volksbank Springe-Pattensen, Kto. Nr. 735 990 01, BLZ 251 933 31** zu überweisen. Bei Zahlungen bitte unbedingt den Namen und die Adresse des Einzahlers in gut lesbarer Schrift auf dem Überweisungsträger vermerken. Nach Eingang der Anzahlung erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Reisebestätigung.

DAS SPORTPROGRAMM

Täglich zweimal eine Stunde Karateunterricht in differenzierten Lerngruppen in einem 500 m² großen Dojo (Sportanlage EUROSTAGE), das mit Judo-Tatami ausgelegt ist. Das Dojo ist überdacht, aber an den Seiten offen. Ihr trainiert also immer in frischer Luft!

Das Training in den Lerngruppen ist so aufgebaut, dass es für Teilnehmer jeder Könnensstufe und jeder Graduierung eine attraktive Möglichkeit der Fortbildung bietet. Gerade für Anfänger ist unser Lehrgang die optimale Gelegenheit, durch intensive und sachkundige Einführung schnell im Karate Fuß zu fassen. Sowohl dem Anfänger als auch dem Fortgeschrittenen bietet der Lehrgang durch die jahrelange Erfahrung der beiden Trainer die Möglichkeit der Verbesserung und Optimierung ihrer KARATE-Technik. Im KATA-Bereich eine Erweiterung und Intensivierung ihrer Kenntnisse, insbesondere im BUNKAI der spezifischen Katas, welche im Lehrgang angeboten werden.

Teilnehmern, die sich mit der Absicht tragen, die Prüfung zum 1. Dan abzulegen bzw. einen höheren Dangrad anstreben, bieten wir innerhalb des Lehrgangs eine intensive Danvorbereitung, bei der insbesondere die Anforderungen des Prüfungsprogramms behandelt werden.



FREIZEITGESTALTUNG

- Kostenloses Tennis-Spielen auf insgesamt 5 Sandplätzen. (Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.)
- 3 Squash-Courts bieten optimale Bedingungen für sportliche Freizeitgestaltung und ideale Ergänzung als Konditionstraining zum Karate. (kostenlos!)
- Der schöne Swimming-Pool steht jederzeit zur erfrischenden Abkühlung zur Verfügung.
- Wer den Trainingstag mit einem entspannenden Saunabesuch abschließen möchte, findet in der Sauna der Anlage Gelegenheit dazu. Die kostenlose Nutzung erfordert jedoch eine rechtzeitige Anmeldung, damit die Sauna angeheizt werden kann.
- Wer am Reitsport interessiert ist, hat gegen eine Gebühr von ca. 8 € pro Std die Möglichkeit, Gruppenausritte in der herrlichen Landschaft durchzuführen. Auf dem Gelände der Sportanlage befindet sich ein Reitstall, wo Interessenten zum Ausreiten ein Pferd mieten können.
- Bogenschießen auf der Sportanlage
- Zum Kennenlernen der Lehrgangsteilnehmer gibt es am Samstag eine Party in der Bar der Sportanlage EUROSTAGE.
- Für die gemeinsame Gestaltung der Abende haben wir unsere Sportanlage EUROSTAGE mit dem Barraum als unseren abendlichen Treffpunkt zur Verfügung. Dort können wir ungestört in geselliger Runde den Tag mit „Wein, Bier und Musik“ ausklingen lassen.
- Der Lehrgang endet – wie immer – mit einer großen Abschlussfete im EUROSTAGE.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!