

DO Karate-Workshops in Zürich

Januar bis Juli 2018

Detailinfos

Angebot

Zwischen Januar und Juli 2018 werden in Zürich wieder ca. im 3-Wochen-Rhythmus zwei Workshops für Rot-/Blaugurte und Gelb-/Grüngerurte angeboten:

Daten

Kalender-woche	Datum	Zeit	Workshop	Kursort
KW 3	Samstag, 20. Januar 2018	9.00-11.00 Uhr	Workshop 1 (Rot/Blau)	Rudolf Steiner Schule
		10.00-12.00 Uhr	Workshop 2 (Gelb/Grün)	
KW5	Samstag, 3. Februar 2018	9.00-11.00 Uhr	Workshop 1 (Rot/Blau)	Rudolf Steiner Schule
		10.00-12.00 Uhr	Workshop 2 (Gelb/Grün)	
KW 9	Samstag, 3. März 2018	9.00-11.00 Uhr	Workshop 1 (Rot/Blau)	Rudolf Steiner Schule
		10.00-12.00 Uhr	Workshop 2 (Gelb/Grün)	
KW 12	Samstag, 24. März 2018	9.00-11.00 Uhr	Workshop 1 (Rot/Blau)	Rudolf Steiner Schule
		10.00-12.00 Uhr	Workshop 2 (Gelb/Grün)	
KW 15	Samstag, 14. April 2018	9.00-11.00 Uhr	Workshop 1 (Rot/Blau)	Rudolf Steiner Schule
		10.00-12.00 Uhr	Workshop 2 (Gelb/Grün)	
KW 19	Samstag, 12. Mai 2018	9.00-11.00 Uhr	Workshop 1 (Rot/Blau)	Rudolf Steiner Schule
		10.00-12.00 Uhr	Workshop 2 (Gelb/Grün)	
KW 22	Samstag, 2. Juni 2018	15.00-17.00 Uhr	Gemeinsamer Workshop für alle Badener und Zürcher Kinder (Rot/Blau/Gelb/Grün)	Dojo Oederlin, Rieden b. Baden
		Zum Vormerken: Samstag, 2. Juni, ca. 17.00 bis Sonntag, 3. Juni, ca. 12.00 Uhr Mondscheinkarate mit Übernachtung in unserem Badener Dojo. Infos folgen.		
KW 25	Samstag, 23. Juni 2018	9.00-11.00 Uhr	Workshop 1 (Rot/Blau)	Rudolf Steiner Schule
		10.00-12.00 Uhr	Workshop 2 (Gelb/Grün)	

Kursräume

Unsere Workshops werden in folgenden Räumlichkeiten durchgeführt:

- Rudolf Steiner Schule, Plattenstrasse 39, 8032 Zürich: <http://steinerschule-zuerich.ch>
- Dojo Oederlin, Gebäude Nord, Landstrasse 2b, 5415 Rieden b. Baden

Organisation

Die beiden Workshops werden überlappend stattfinden:

9.00-10.00 Uhr: Technisches, stufenspezifisches Training für **Rot-/Blaugurte**

10.00-11.00 Uhr: **Gemeinsames Training für Rot/Blau und Gelb/Grün.**

Hier steht das Training von stufenübergreifenden Karateinhalten und das Lernen miteinander und voneinander im Vordergrund. Je nach Thema können dann aber auch die Niveaus getrennt und separat unterrichtet werden.

11.00-12.00 Uhr: Technisches, stufenspezifisches Training für **Gelb-/Grünger**

Inhalte

Die Workshops widmen sich folgenden Themen:

- Pflege der bisherigen Karate-Kenntnisse wie Hand- und Beintechniken, Kata, Kumite und Fall-techniken
- Vermittlung und Training von neuem Karate-Stoff gemäss Prüfungsanforderungen
- Zusätzliche Kampfkunstelemente wie Selbstverteidigung, Kombinationen, Partnerübungen, Anwendungen, Hebel und Würfe
- Austausch, Beziehungspflege, Bewegung und Spass in der Gruppe

Kosten, Anmeldung und Durchführung

Zwischen Januar und Juli 2018 werden pro Niveau 8 Workshops als Paket angeboten:

- Workshop 1 (Rot/Blau): Sfr. 360.- für alle 8 Workshops
- Workshop 2 (Gelb/Grün): Sfr. 360.- für alle 8 Workshops

Die Rechnungstellung erfolgt nach Anmeldeschluss. Der Abobetrag ist ungeachtet der tatsächlichen Teilnahme an den einzelnen Workshops geschuldet, eine Absenz berechtigt nicht zu einer Rückerstattung.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kontakt und Informationen

Unterricht Lukas Isler, lukas@do-bewegt.ch, 076 462 08 28
Stamatia Sterkoudis, stamatia@do-bewegt.ch, 079 745 20 16
Organisation Mirjam Koller Höhn, mirjam@do-bewegt.ch, 079 257 71 38
Fabio Widmer, fabio@do-bewegt.ch, 076 339 09 11
Homepage www.do-karate.ch
Mail info@do-karate.ch
Telefon 056 222 73 37

Wir danken euch für eure Anmeldung und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen!