

# Kangeiko 2018 mit SHINJI AKITA

Was verbirgt sich hinter dem Begriff "Kangeiko"?

Traditionell bedeutet Kangeiko, im Januar, während der kältesten Zeit des Jahres, am frühen Morgen zu trainieren. Das Training unter so harten Bedingungen bringt einen möglicherweise an die physischen und mentalen Grenzen. Gleichmaßen verbessert es auch die eigenen Karate-Techniken.

Die Hauptzielsetzung ist es aber, einen starken Geist und Disziplin zu erlangen, die einen das restliche Jahr begleiten...

Shinji Akita lädt alle interessierten Karateka herzlich ein, sich der Herausforderung des Kangeiko zu stellen und die spezielle Energie dieses Events zu erleben. Er wünscht allen einen guten Start in ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2018.



*-Herausforderung-*

## WANN

Datum	18, 19, 20 Januar 2018
-------	------------------------

## WAS

	3-tägiger Karatelehrgang*
mit	Shinji Akita
Schwerpunkt	Workout, allgemeines Karate-Training

## WO

Adresse	<a href="#">FitFun Sportpark Limburg</a> , Robert-Bosch-Straße, D-65549 Limburg
---------	---

## ABLAUF\*

Donnerstag, 18. Januar	06.00 - 07.00 Uhr	Alle Graduierungen	Anschließend gemeinsames Frühstück.
	19.30 - 21.00 Uhr	Alle Graduierungen	
Freitag, 19. Januar	06.00 - 07.00 Uhr	Alle Graduierungen	Anschließend gemeinsames Frühstück.
	19.30 - 21.00 Uhr	Alle Graduierungen	
Samstag, 20. Januar	11.00 - 12.00 Uhr	9. – 5. Kyu	Kihon
	12.00 - 13.00 Uhr	4. Kyu – Dan	Kihon
	13.30 - 14.30 Uhr	9. – 5. Kyu	Kumite
	14.30 - 15.30 Uhr	4. Kyu – Dan	Kumite
	15.30 - 16.30 Uhr	9. – 5. Kyu	Kata
	16.30 - 17.30 Uhr	4. Kyu – Dan	Kata

## KOSTEN

Gesamter Lehrgang, 3 Tage	55 Euro	Schriftliche Anmeldung bis zum 01. Januar 2018. Sakuragaoka-Mitglieder zahlen insgesamt 45 EUR.
1-tägige Teilnahme (Donnerstag / Freitag)	15 Euro	Zahlbar am Eingang.
Nur Samstag	25 Euro	Zahlbar am Eingang.

## KONTAKT & INFORMATION

Stefanie Akita	Email: <a href="mailto:info@shinjiakita.net">info@shinjiakita.net</a>	Tel: +49 611 24093013	Mobile: +49 178 5561170
----------------	---	-----------------------	-------------------------

\*ACHTUNG: Für das Kangeiko benötigen wir mindestens 10 Teilnehmer. Der Lehrgang am Samstag findet unabhängig davon auf jeden Fall statt.