

## Herbstlager 2018 auf Sardinien

Datum:

29. September bis 06. Oktober 2018 (An- und Abreise Samstag)

Ort:

Torre die Corsari (Arbus), Sardinien

Inhalte:

Das Training ist Kampfkunstübergreifend gestaltet. Es ist für jung und alt, Einsteiger und Fortgeschrittene, fitte und noch fit werdende offen. Technische Inhalte sind Karate Do, Kickbox PLUS, Kobudo (für Kobudokas und Interessierte) und Selbstverteidigung. Jeden Tag sind zwei Meditations-Blöcke à 20 Minuten eingeplant. Das Konditionstraining ist so aufgebaut, dass alle Teilnehmer auf ihrem Niveau die Fitness verbessern können.

Weitere Infos & Anmeldung:

Anmeldung im Dojo am Infobrett oder via E-Mail [info@marudojo.ch](mailto:info@marudojo.ch).

Kurskosten:

CHF 950.- pP im Doppelzimmer inkl. sechs Tage Training, sieben Übernachtungen, Frühstück und Abendessen. Bezahlung erfolgt nach der Anmeldung.

Einzelzimmerzuschlag: CHF 300.-

Mitbringen:

Gi oder Trainingsanzug und gute Jogging - Schuhe, Handschützer, Badesachen, persönliche Utensilien für sieben Übernachtungen, Reisepass oder ID. Es wird bei jeder Witterung im Freien trainiert.

Anreise:

individuell

Versicherung:

Genügender Versicherungsschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden

Anmeldeschluss:

15. August 2018 (danach können keine Plätze garantiert werden)

