



Shotokan Karate Club Lustenau

Leitung: Angelina König, Stefan Huber, Alexander Bösch

info@karateclublustenau.at

www.karateclublustenau.at

Mitglied des Österreichischen Karatebundes und Karate Vorarlberg

Trainingswochenende mit Jacques Vieillard

Vom 4.-6. Oktober 2024 wird Jacques Vieillard aus Paris, Träger des 6. Dan Shotokan Karate und Dan-Träger weiterer Kampfsportarten und Yoga-Lehrer, ein Trainingswochenende im Karateclub Lustenau anbieten.

Der Schwerpunkt der Trainings wird auf Kata und Bunkai liegen.

Bei entsprechender Teilnehmerzahl werden wir die Trainings in folgende drei Gruppen einteilen.

- ➔ Gruppe 1: gelb-orange Gurte
- ➔ Gruppe 2: grün-lila Gurte
- ➔ Gruppe 3: ab Braungurt

Folgende Trainingszeiten sind geplant:

Freitag	
Uhrzeit	Gruppe
16.30 – 17.30	Gruppe 1
17.30 – 18.45	Gruppe 2
18.45 – 20.00	Gruppe 3

Samstag	
Uhrzeit	Gruppe
9.30 – 10.30	Yoga Alle
10.30 – 12.00	Karate Alle
MITTAGESSEN	
14.00 – 15.15	Gruppe 1
15.15 – 16.45	Gruppe 2
16.45 – 18.15	Gruppe 3

Sonntag	
Uhrzeit	Gruppe
08.00 – 09.00	Yoga Alle
09.00 – 10.30	Gruppe 3
10.30 – 11.45	Gruppe 1 + 2

Wir behalten uns Änderungen der Trainingszeiten vor!

Wann: 4. - 6. Oktober 2024

Wo: SPZ Lustenau, Rotkreuzstraße 31 (Eingang zur Turnhalle Hinterfeldstraße!)

Kosten: € 35,- (exkl. Mittagessen)

Anmeldung: [online, bitte hier klicken](#) **Anmeldeschluss ist der 1.10.2024**

Rückfragen: info@kclublustenau.at

Wir freuen uns auf ein tolles Trainingswochenende mit euch!