

# Ki-Karate und Ki-Kumite auf Sylt 2020

28. September bis 2. Oktober 2020 (Montag bis Freitag): „It's all about where your mind's at“

Dr. Petra Schmidt und Anette B. Christl

	Montag, 28.09.	Dienstag, 29.09.	Mittwoch, 30.09.	Donnerstag, 1.10.	Freitag, 2.10.2020
09.15	Begrüßung Sporthalle				
09.30 – 11.00	Ki-Übung* P	Ki-Übung* P	Ki-Übung* P	Ki-Übung* P	Ki-Übung* P & A
11.15 – 12.30	„Junge Küken“ Ki-Karate** P & „Alte Hasen“ Ki-Kumite** A	„Junge Küken“ Ki-Karate** P & „Alte Hasen“ Ki-Kumite** A	Ki-Kumite A	Ki-Karate P	Doki* P & A (bis ca. 12.00)
Mittag					
16.00 – 17.30	„Alte Hasen“ Ki-Karate** P & „Junge Küken“ Ki-Kumite** A	„Alte Hasen“ Ki-Karate** P & „Junge Küken“ Ki-Kumite** A	Kyu-Prüfung (nur nach vorheriger Anmeldung)  u.a.m.	Ki-Kumite A	
17.45 – 18.30	Meditation A	Meditation A		Meditation A	
Abend		19.00 - 20.30 Uhr Special-Karate Einheit*** (15 €/ für Lehrgangs-TN frei)	gemeinsames Abendessen	19.00 - 20.30 Uhr Special-Karate Einheit*** (15 €/ für Lehrgangs-TN frei)	Programmänderungen möglich!

\* Ki-Übungen bitte in bequemer Kleidung: Jogginghose und T-Shirt oder Gi-Hose und T-Shirt

\*\* Gruppen-Einteilung Montag und Dienstag:

„Junge Küken“ = Alle Karateka, die selten bei uns waren. Es werden Grundlagen vermittelt.

„Alte Hasen“ = Alle Karateka, die bereits öfter bei uns waren. Es werden weiterführende Inhalte vermittelt.

\*\*\* Basics für Interessierte, die nicht am Kurs teilnehmen können (für Kursteilnehmer\*innen kostenfrei und optional)

P = Petra, A = Anette

Trainingsort: Sporthalle Pestalozzischule, St.-Nicolai-Straße 6, 25980 Westerland, Sylt