

Herbstlager Menorca 2022

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, Selbstverteidigung und Kobudo (für Kobudokas und Interessierte).

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.

Datum: 24.9.2022 bis 1.10.2022 (An- und Abreise Samstag)

Ort: Fornells, Menorca

Kurskosten: CHF 950.– für Jugendliche, 1150.– für Erwachsene im Doppelzimmer inklusive sechs Tage Training, sieben Übernachtungen, Frühstück und Abendessen. Bezahlung erfolgt nach der Anmeldung. Einzelzimmerzuschlag: CHF 250.-

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 mit dem Flugzeug oder Fähre ab Valencia oder Barcelona. Easyjet fliegt Menorca direkt ab Genf an.

Versicherung: Genügender Versicherungsschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden

Weitere Infos und Anmeldung: im Dojo am Infobrett oder via E-Mail info@marudojo.ch
Anmeldeschluss: 2. August 2022

