



**Trainings-Weekend**  
**27./28. Februar 2009**  
**CH Sarnen**  
**Shihan Klaus Ming 6. DAN**

**Mit Novize-Turnier Kyokushin**

**KRAFT – SCHNELLIGKEIT – AUSDAUER – KOORDINATION – FLEXIBILITÄT**

- Ort** Neue Dorfturnhalle (bei Schulhaus/Gemeindehaus)  
 Brünigstrasse 160, 6060 Sarnen
- Training** Wettkampftraining für Kata, Clicker und Kyokushin-Karate  
 Training in Gruppen
- Teilnahme** Verbandsoffen, alle Stile und Organisationen willkommen  
 Junioren und Erwachsene ab 10. Kyu
- Mitnehmen** Schlagpolster, Schützer/Bandagen, Getränke  
 Karatepass mit gültiger Lizenz
- Übernachten** Unterkunft Ei, Sarnen (neben dem Restaurant Jordan) (Schlafsack)

<b>Preise pro Person</b>	<b>Ganzes Weekend</b>	<b>Pro Übernachtung</b>	<b>Essen Samstag 3 Mahlzeiten</b>
Vollmitglied IFK	SFr. 40.–	SFr. 25.–	SFr. 55.–
Gäste	SFr. 50.–	SFr. 25.–	SFr. 55.–
Einzeltraining	SFr. 15.–		

**Einchecken** Freitag, 27. Februar 2009, ab 18.00 Uhr, Neue Dorfturnhalle Sarnen

**Verpflegung/  
Versicherung** Wird auf Wunsch organisiert  
 Ist Sache der Teilnehmerinnen/Teilnehmer

**Anmeldung** Bis spätestens 15. Februar 2009 an:  
 klaus.ming@bluewin.ch  
 Klaus Ming, Feldstrasse 35, CH 6060 Sarnen

**Trainingszeiten**

<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Samstag</b>
20.00–22.00	07.00–08.00	10.30–12.30	15.00–17.00	19.00 Novize
Essenszeiten	08.15 Uhr	12.45 Uhr	17.30 Uhr	Unterkunft Ei