

# HATSUUN JINDO<sup>4</sup> KARATE-CLUB

Wir sind für euch da...

**6 TAGE PRO WOCHE**

**MIT 59 TRAININGSZEITEN**

**37 TRAINERN**

**IN MAGDEBURG + BARLEBEN**

**8 VOLLER LEIDENSCHAFT**

Bei dieser Veranstaltung können Fotos von Ihnen gemacht werden, die in sozialen Medien Verwendung finden. Wenn Sie dies nicht möchten, informieren Sie bitte den Fotografen während der Veranstaltung darüber.  
Der Veranstalter schließt eine Haftung jeglicher Art aus.  
Veranstalter: „Hatsuun Jindo“ Karate-Club Magdeburg-Barleben e.V.



# Sommer Sonne

# HKC

**17. AUGUST 2024**  
HKC X FAMILY & FRIENDS

**DAS SOMMEREVENT**  
für Vereinsmitglieder,  
deren Familie & Freunde



**KOSTENFREI**  
FÜR ALLE TEILNEHMER

**1 TAG**

**38 WORKSHOPS**

**ADVANCED WORKSHOPS**  
FÜR FORTGESCHRITTENE

**FAMILY X FRIENDS WORKSHOP**  
ZUM AUSPROBIEREN UND KENNENLERNEN

**17. AUGUST 2024**  
AB 09:45 UHR

**MITTELLANDHALLE**  
BREITEWEG 147 IN 39179 BARLEBEN  
EINGANG VON DAHLENWARSLEBER STR.

# WORKSHOP TIMETABLE

Anmeldung  
bis 7. August



WWW.HKC-MAGDEBURG.DE/FAMILY-FRIENDS

UHRZEIT	HALLETEIL 1	HALLETEIL 2	HALLETEIL 3	GYMR
09:45 - 10:00 Uhr	Gemeinsame Eröffnung + Erwärmung			
10:00 - 10:30 Uhr	<b>Der grosse Wichtelparcours</b> (Kinder 3-6 Jahre)	<b>Karate Schnupperkurs + weiss/weiss-gelb Gurte</b> (Kinder bis 12 Jahre)	<b>Mobilitätstraining Gelenk- &amp; Muskelbeweglichkeit</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Fit im Alter Gesundheitssport für Senioren</b> (Senioren)
10:40 - 11:10 Uhr	<b>Schnupperkurs Eltern-Kind Karate</b> (Kinder + Jugend + Erwachsene)	<b>Kata Heian Yondan im Fokus</b> (Kinder + Jugend + Erwachsene)	<b>Kata Kanku-Dai im Fokus</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Satyananda Yoga</b> (Jugend + Erwachsene)
11:20 - 11:50 Uhr	<b>Bodenkampf / Übergang Stand-Boden</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Karate Einsteigerkurs</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>KaAeBo Fitness für dich!</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Taiko Pandas jap. Trommeln</b> (Kinder bis 12 Jahre)
12:00 - 12:30 Uhr	<b>Pratzentraining für Kinder (ab Gelbgurt)</b> (Kinder bis 12 Jahre)	<b>Bodyfitness intensives Cardioworkout</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Erste Schritte im Freikampf</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Taiko jap. Trommeln</b> (Jugend + Erwachsene)
13:00 - 13:30 Uhr	<b>Karate Schnupperkurs + weiss/weiss-gelb Gurte</b> (Kinder bis 12 Jahre)	<b>Kata Tekki Shodan im Fokus</b> (Kinder + Jugend + Erwachsene)	<b>Karate Einsteigerkurs</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Para-Karate</b> (Kinder + Jugend + Erwachsene)
13:40 - 14:10 Uhr	<b>Karate als Gesundheitssport</b> (Erwachsene)	<b>Erste Schritte im Freikampf für Kinder</b> (Kinder bis 12 Jahre)	<b>Mobilitätstraining Gelenk- &amp; Muskelbeweglichkeit</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Tai Chi</b> (Jugend + Erwachsene)
14:20 - 14:50 Uhr	<b>Karatespiele für Wichtel</b> (Kinder 3-6 Jahre)	<b>Schnupperkurs Eltern-Kind Karate</b> (Kinder + Jugend + Erwachsene)	<b>Karate in der praktischen Anwendung</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Taiko Pandas jap. Trommeln</b> (Kinder bis 12 Jahre)
15:00 - 15:30 Uhr	<b>Selbstverteidigung für Kinder (bis Orangegurt)</b> (Kinder bis 12 Jahre)	<b>Karate In der Bewegung liegt die Kraft</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Kata Unsu erlernen</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Taiko jap. Trommeln</b> (Jugend + Erwachsene)
15:40 - 16:10 Uhr	<b>Gohon-Kumite für Kinder (bis Gelbgurt)</b> (Kinder bis 12 Jahre)	<b>Kihon-Ippon-Kumite für Kinder (ab Orangegurt)</b> (Kinder bis 12 Jahre)	<b>Kokoro Physical Gesundheitstraining für Flexibilität, Stabilität &amp; Kraft</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Tai Chi</b> (Jugend + Erwachsene)
16:20 - 16:50 Uhr	<b>Ab 16:10 Gürtelprüfungen (DJKB/DKV)</b>		<b>Kaeshi-Ippon-Kumite bis zum Boden</b> (Jugend + Erwachsene)	<b>Fit im Alter Gesundheitssport für Senioren</b> (Senioren)
Ab 17:00 Uhr	<b>Sommerfest mit Grillen &amp; Musik</b> Ort: Parkplatz Mittellandhalle			

拔雲尋道

## Das Wichtigste in Kürze

- für Vereinsmitglieder und deren Familie & Freunde (auch Nicht-Mitglieder)

**FAM X FRI** spezielle Kurse ohne nötige Vorkenntnisse, an denen auch Family & Freunde teilnehmen können

**ADVANCED** fortgeschrittene Kurse für Vereinsmitglieder, bei denen technische Grundlagen vorhanden sein sollten

- kostenfreies Trainingsevent
- Auswahl der Workshops direkt vor Ort
- Anmeldung Gürtelprüfung & Bezahlung Prüfungsgebühr (DJKB 10€/DKV 11 €) im Eingangsbereich von 12:30 - 13:30 Uhr

## WEITERE INFOS + NACHFRAGEN

 [WWW.HKC-MAGDEBURG.DE](http://WWW.HKC-MAGDEBURG.DE)

 [KONTAKT@HKC-MAGDEBURG.DE](mailto:KONTAKT@HKC-MAGDEBURG.DE)

