

## S.O.H.F. Sommer Gasshuku 2011 mit Hanshi Wright

[Hanshi Balfour Wright](#) (9. Dan), Chief Instructor der S.O.H.F. lädt im Juni zur Goju Ryu Lehrgangswoche (Gasshuku) ein. Der Höhepunkt findet vom **18. bis 19. Juni** mit einem Lehrgangswochenende in der Schweiz statt. Darauf folgt ein Trainingsbesuch am **23. Juni** in Shihans alter Heimat Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz/Deutschland) und der Abschluss der Gasshuku Woche wird der Lehrgang am Samstag den **25. Juni** in Lampoldshausen (Baden Württemberg) sein.



Die komplette Ausschreibung zur Lehrgangswoche kann auch als [PDF-Dokument](#) geladen werden.



Das idyllische [Oberlunkhofen](#) als Austragungsort des diesjährigen Highlights, liegt in unmittelbarer Nachbarschaft zu Zürich. Die Stadt Zürich befindet sich auf Platz zwei der attraktivsten Städte dieser Welt. Die charmante Region rund um Zürich bietet eine Fülle an Sehenswürdigkeiten und Freizeitattraktivitäten. Insbesondere im Sommer ist das an der Reuss gelegene Oberlunkhofen ein beliebter Treffpunkt, um sich im Fluss abzukühlen. Nebst all diesen Freizeitaktivitäten soll natürlich auch das Training nicht zu kurz kommen. Von Frankfurt aus, kann man den Trainingsort innerhalb von 4 Stunden mit dem Auto gut erreichen. eine Verlängerung des Aufenthalts (z.B. Anreise am Freitag/Abreise am Montag) ist in

Absprache mit Shihan möglich. Fotoimpressionen von Hanshis letzten Besuch in 2010, können auf [unserer Homepage](#) angeschaut werden. **Der Lehrgangsinhalt des Wochenendes in der Schweiz sind für alle Gurtgrade gleichermassen gut geeignet!** Am Donnerstag ist für Kyu und der Samstag für Dan Grade In diesem Sinne wünschen wir Euch schon jetzt viel Vergnügen und eine schweisstreibende und anstrengendes Woche. Die **Kaizen Karatekas** freuen sich insbesondere auf euren Besuch in der Schweiz!

### Die Lehrgangszeiten:

#### Wochenendlehrgang für Kyu und Dan Grade in Oberlunkhofen (Schweiz):

Uhrzeit	Samstag, 18.6.11	Sonntag, 19.6.11
08:00 – 09:00		warm up
09:30 – 10:30		Kumite Part 1
11:00 – 12:00	<b>Anreise bis 12 Uhr</b>	Kumite Part 2
12:30 – 13:30	Kata Part 1	
14:00 – 15:00	Bunkai Part 1	Kyu & Dan Prüfung
15:30 – 16:30	Kata Part 2	Kyu & Dan Prüfung
17:00 – 18:00	Bunkai Part 2	Kyu & Dan Prüfung
18:30 – 19:30		<b>Lehrgangsende gegen 18 Uhr</b>
Ab 20:00 Uhr	Grillabend	

**Kyu und Dan Prüfung:**

Kyu Grade: Voranmeldung über das eigene Dojo. Meldefrist bis 25. Mai 11

Dan Prüfungen: Prüfungsantrag an Shihan Schuck stellen.

**Trainingstag in Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz/Deutschland):**

Uhrzeit	Donnerstag, 23.6.11 (Fronleichnam)
13:00 – 15:00	Weiss-Gurt Training (10. - 7. Kyu)
15:30 – 17:30	Grün/Braun-Gurt Training (6. - 1. Kyu)
18:00 – 20:00	Dan Träger

**Lehrgang für Dan Grade in Lampoldshausen (Baden Württemberg/Deutschland):**

Uhrzeit	Samstag, 25.6.11 (Hanshi's Geburtstag)
10:30-16:30	Kata & Bunkai Seminar. <u>Achtung:</u> Voraussetzung für eine Teilnahme an diesem Lehrgang ist die vorherige Teilnahme am Wochenendlehrgang in der Schweiz.

Achtung: Änderung an den Trainingsplänen sind möglich und werden vorbehalten!

**Lehrgangskosten:**

	Ticket	Euro	SFr.
	<b>Gasshuku Ticket</b>	40.-	50.-
	Nachmeldung	50.-	65.-
	<i>Kyu Termine: 18.-19. und 23.6.</i>		
	<i>Dan Termine: 18.-19. und 25.6.</i>		
	Oberlunkhofen (Schweiz)		
	<b>Ticket für Wochenendlehrgang (Sa. und So.)</b>	40.-	50.-
	Nachmeldung	50.-	65.-
	<b>Tagesticket (Sa. oder So.)</b>	20.-	25.-
	Nachmeldung	25.-	30.-
	Bad Kreuznach (Deutschland)		
	<b>Ticket für Trainingstag (Do. 23.6.)</b>	15.-	20.-
	Nachmeldung	20.-	25.-
	Lampoldshausen (Deutschland)	-	-
	<b>Teilnahme mit Gasshuku Ticket</b>	-	-
	<i>Teilnahmebedingungen beachten!</i>		

### Bitte beachten:

- Mit einem "Gasshuku"-Ticket sind **Kyu (Schüler-) Grade** für den Wochenendlehrgang in der Schweiz und den Trainingstag in Bad Kreuznach Teilnahmeberechtigt.
- Mit einem "Gasshuku"-Ticket können **Dan Träger** am Wochenendlehrgang Schweiz, am Trainingstag und am Lehrgangstag in Lampoldshausen teilnehmen. Sie müssen jedoch den Wochenendlehrgang vorgängig absolviert haben, um am Lehrgangstag am 25.5. teilnehmen zu können.
- In den Lehrgangskosten sind keine Verpflegungs- und Uebernachtungskosten enthalten.

### Anmeldung:

1. Anmeldung erfolgt über das [Online Formular](#) auf unserer Kaizen Homepage.
2. **Achtung:** Voranmeldungen sind nur bis **zum 15. Mai 2011** möglich.
3. Nach dem 15. Mai gelten die angegebenen Nachmeldegebühren.
4. **Anmeldeschluss** ist der **5. Juni 2011**. Anmeldungen nach diesem Termin können aus organisatorischen Gründen nicht mehr angenommen werden.
5. Die Gebühr wird mit Lehrgangsantritt fällig und ist nur als Barzahlung in Euro oder Schweizer Franken möglich.

### Trainingsorte:

1. **Hombu Dojo, Oberlunkhofen (Schweiz):**  
Kaizen Dojo / Turnhalle Oberlunkhofen, Schulhausstrasse  
8917 Oberlunkhofen/Schweiz

Eine Lagebeschreibung ist auf unserer Kaizen Karate [Webseite](#) oder Karte von [map.search.ch](http://map.search.ch) bzw. [maps.google.ch](http://maps.google.ch).

#### Anreise in die Schweiz:

Mit dem Auto: Aus dem Norden: Autobahn A5 Richtung Basel, dann in Richtung Zürich und Luzern. Autobahn Abfahrt Birmensdorf nehmen in Richtung Arni/Oberlunkhofen (Aargau). Die Anreise in der Schweiz kann über die Autobahn oder Landstrasse erfolgen. Für die Autobahn benötigt man eine gültige Vignette, welche z.B. beim ADAC oder kurz vor der Grenze an einer Tankstelle gekauft werden kann.

Mit dem öffentlichen Personenverkehr: ICE Direktverbindung von Frankfurt nach Zürich. Danach mit S-Bahn und Postbus nach Oberlunkhofen (Haltestelle Dorfplatz). Details unter: [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

2. **Bald Eagle Dojo, Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz/Deutschland):**  
[Turnhalle](#) Hauptschule Ringstrasse 112  
55543 Bad Kreuznach/Deutschland
3. **Dojo in Lampoldshausen (Baden-Württemberg)**  
[Gemeindehalle](#), Schulstrasse  
74239 Hardthausen/ Ortsteil Lampoldshausen

## Unterkunftsmöglichkeiten in Oberlunkhofen (Schweiz):



Es stehen **ca. 10-15 private** Uebernachtungsplätze zur Verfügung.

Diese werden nach zeitlichem Eingang der Anmeldung (first come, first serve!) vergeben. Die Zuteilung der Plätze bzw. die Zusage erfolgt über Shihan. Im Dojo kann nicht übernachtet werden.

Des Weiteren bestehen folgende Möglichkeiten zur Uebernachtung:

Adresse	Kontakt	Entfernung zum Dojo
<a href="#">Kellerämterhof Oberlunkhofen</a>	Telefon: +41 (0)56 634 11 26	ca. 1 km
<a href="#">Bed &amp; Breakfast Werd</a>	Telefon: +41 (0)56 634 16 77	ca. 2 km
<a href="#">Hotel Stalden in Berikon</a>	Telefon: +41 (0)56 633 11 35	ca. 7 km
<a href="#">Campingplatz Reussbrücke</a>	Telefon: +41 (0)44 761 20 22	ca. 5 km
<a href="#">Tourismus Zürich</a>	Allgemeine Hotelanfrage für Züri	

## Organisation & weitere Info:

Shihan Frank Schuck  
+41 (0)76 709 00 39 oder  
[info\(at\)kaizenkarate.ch](mailto:info(at)kaizenkarate.ch)

