



Shihan
Toni Gansner
anton.gansner@ifk-schweiz.ch

Grundsatz DAN-Seminar IFK-Schweizland Kyokushinkai
„Das DAN-Seminar ist die aktive Weiterbildung für unsere aktiven Yudansha.
Das Ziel ist, dass diese aktiven DAN-Träger profitieren und lernen können“.

**An alle Yudansha
der IFK-Schweizland Kyokushinkai**

Seewis-Schmitten, im Oktober 2021

Einladung zum DAN-Seminar vom 8. Januar 2022 in Wohlen

OSU - Werter Shihan, Sensei, Sempai

Gerne lade ich dich in Namen unseres Verbandes zum 22. DAN-Seminar ein.

Das Thema am diesjährigen Seminar wird "**Resistance Band Training**" sein. Der Referent **Sensei Piotr Szeligowski** wird uns den theoretischen Hintergrund für das Training mit Resistance Bändern aufzeigen. Mit generellen und karatespezifischen Übungen werden wir wertvolle Inputs bekommen, wie wir unseren Körper mit diesen Bändern kräftigen können.

IFK-Schweizland Kyokushinkai DAN-Seminar	
Datum	8. Januar 2022
Ort	Dojo Karate-Club Wohlen Gewerbering 10 CH-5610 Wohlen
Programm	09:30 Check-In 10:00 Begrüssung, Einführung Resistance Band Training 10:30 Generelles Krafttraining und Übungen mit dem Resistance Band 12:00 Mittagspause 14:00 Karatespezifische Übungen mit dem Resistance Band 16:00 Fragen & Abschluss
Besonderes	- Wir trainieren im Karate-Gi. - Unser Verband übernimmt die Kosten für das Seminar. - Das Mittagessen wird durch die Teilnehmer selbstständig organisiert. Im Dojo hat es einen Bereich für die persönliche Verpflegung. - Das Seminar wird nach dem zum Zeitpunkt der Durchführung gültigen Covid-19 Bestimmungen (z.B. Zertifikatspflicht, Begrenzung der Teilnehmer) durchgeführt werden. Diesbezüglich werden wir zu einem späteren Zeitpunkt noch detailliert informieren.
Anmeldung	Bis spätestens am 31. Dezember 2021 auf unserer Verbandshomepage www.ifk-schweiz.ch unter „DAN-Seminar 2022“

Ich freue mich, dich in Wohlen zu sehen.
Mit sportlichen Grüssen - OSU

IFK Switzerland Kyokushinkai
TK-Chef: Shihan Toni Gansner