



**Grundsatz DAN-Seminar IFK-Schweiz 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-Schweiz Kyokushinkai**

Seewis-Schmitten, im Oktober 2023

## Einladung zum DAN-Seminar vom 6. Januar 2024 in Wohlen

OSU - Werter Shihan, Sensei, Senpai

Gerne lade ich dich in Namen unseres Verbandes zum 24. DAN-Seminar ein.

Die Themen am diesjährigen Seminar werden „**Hüftmobilität im Kampfsport**“ und „**Neurozentrierte Trainingsstrategien für Kampfsportler**“ sein.

Unsere Referentin **Rebecca Karasek** wird uns, nebst dem Vermitteln von theoretischem Wissen, mit verschiedenen karatespezifischen Übungen Wege aufzeigen, um die Wahrnehmung und Flexibilität von unserem Körper zu verbessern.

IFK-Schweiz Kyokushinkai DAN-Seminar	
<b>Datum</b>	6. Januar 2024
<b>Ort</b>	Dojo Karate-Club Wohlen Gewerbering 10 CH-5610 Wohlen
<b>Programm</b>	09:30 Check-In 10:00 Begrüssung 10:05 Seminar - 1. Teil „Hüftmobilität im Kampfsport“ 12:00 Mittagspause 14:00 Seminar - 2. Teil „Neurozentrierte Trainingsstrategien für Kampfsportler“ 16:00 Fragen & Abschluss
<b>Besonderes</b>	- Wir trainieren in Sportbekleidung (nicht im Karate-Gi). - Unser Verband übernimmt die Kosten für das Seminar. - Das Mittagessen wird durch die Teilnehmer selbstständig organisiert.
<b>Anmeldung</b>	<b>Bis spätestens am 31. Dezember 2023 auf unserer Homepage <a href="http://www.ifk-schweiz.ch">www.ifk-schweiz.ch</a> unter „DAN-Seminar 2024“. Die Anmeldung ist demnächst möglich.</b>

Ich freue mich, dich in Wohlen zu sehen.

Mit sportlichen Grüssen - OSU

**IFK Switzerland Kyokushinkai**

TK-Chef: Shihan Toni Gansner