



Herbst Gasshuku 2024

Datum: 11. – 13. Oktober 2024

Trainer: SKR Instruktoren

Ort: Schulanlage Angelrain, Angelrainstrasse, 5600 Lenzburg ([Google Maps](#))

Trainingsplan

	Kids (8 – 11 Jahre, ab 9. Kyu)	Jugendliche (12 – 16 Jahre, Sa. ab 9. Kyu, So. ab 7. Kyu)	Erwachsene (ab 17 Jahren, ab 9. Kyu)
Freitag Hallenöffnung 13:30			14.00 – 14.15 Warm-Up 14.15 – 15.15 Kihon 15.30 – 16.30 Kata 17.00 – 18.00 Kumite
Samstag Hallenöffnung 08:30	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 11.45 – 12.45 Kumite	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 11.45 – 12.45 Kumite	13.45 – 14.00 Warm-Up 14.00 – 15.00 Kihon 15.15 – 16.15 Kata 16.45 – 17.45 Kumite
Sonntag Hallenöffnung 08:30		09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 12.00 – 13.00 Kumite	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 12.00 – 13.00 Kumite

Anreise

- **Auto:** [Parkplatz Turnerweg](#) (hinter katholischer Kirche), [Parkplatz Urban](#) (zwischen Schulhaus und Kino Urban), [Parkhaus Müli Märt](#) oder [Parkplatz Schwimmbad](#)
- **ÖV:** Die Hallen erreicht man innerhalb von 5 Minuten bequem zu Fuss ab Bahnhof Lenzburg

Anmeldung

Bitte meldet euch über den folgenden Link oder den nebenstehenden QR Code bis spätestens am 09. Oktober 2024 an:

<https://www.jka-karate.ch/herbst-gasshuku>





Kosten

	Kids (8 – 11 Jahre, ab 9. Kyu)	Jugendliche (12 – 16 Jahre, Sa. ab 9. Kyu, So. ab 7. Kyu)	Erwachsene (ab 17 Jahren, ab 9. Kyu)
Tagespass	CHF 30.— (Samstag)	CHF 30.— (Sa. oder So.)	CHF 50.— (Fr., Sa. oder So.)
Gasshuku-Pass		CHF 50.— (2 Tage, Sa. & So.)	CHF 120.— (3 Tage, Fr. - So.)

Thai-Buffer

Am Samstag, 12. Oktober, haben wir ab 18.30 Uhr ein Thai-Buffer beim Halleneingang organisiert. Kosten CHF 25.— pro Person. Bitte meldet euch zusammen mit dem Training für das Thai-Buffer an.

Unterkünfte

- **Hotel Krone******, Lenzburg
+41 (0)62 886 65 65 / <https://www.krone-lenzburg.ch/>
- **Hotel Barracuda******, Lenzburg
+41 (0)62 888 00 10 /
- **Hotel Ochsen*****, Lenzburg
062 886 40 80 / <https://www.ochsen-lenzburg.ch/>
- **anstatthotel.ch*****, Schafisheim
Buchung nur via Webseite / <https://www.anstatthotel.ch/>
- **Gasthof Kastanienbaum**, Hunzenschwil
+41 (0)62 897 23 20 / <https://www.gasthof-kastanienbaum.com/>

Weitere Auskünfte

Für Fragen stehen wir Dir gerne unter event@jka-karate.ch zur Verfügung.