

6. Obernseeser Wintertrainingslager

24. - 26.02.2020

Wo? Knockhütte in 95490 Obernsees (bei Plankenfels, Fränkische Schweiz)

Kosten? **Selbstkosten** (die Hüttenmiete wird auf die Teilnehmer umgelegt)
Selbstverpflegung (eingerrichtete Küche vor Ort)

Inhalte: Die etwas andere Faschingsveranstaltung ... ;-D
Inhalt und Schwerpunkte sind die Stärkung der Gemeinschaft und Grenzerfahrungen: Training im Schnee, eine Unzahl von Liegestützen / Dips / Beinschlägen, Technikdrills als Partnerübung, Schlafentzug, Zen („Zen in den Kampfkünsten Japans“) und natürlich ein Lagerfeuer ...

Sonstiges: Anreise am 24.02. bis 11.00 Uhr, Abreise am 26.02. bis 11.00 Uhr (nur 48 h).
Um telefonische Voranmeldung wird dringend gebeten!

Rahmenzeitplan (Anhalt):

Mo, 24.02.2020	bis 11.00 Uhr danach	Anreise gemeinsames Zubereiten des Mittagessens Verpflegung Holz -> Lagerfeuer Elemente-Übungen
Di, 25.02.2020		Elemente-Übungen
Mi, 26.02.2020		Elemente-Übungen gemeinsames Zubereiten des Frühstücks Verpflegung
	bis 10.00 Uhr	Aufräumen
	10.30 Uhr	Abschlußkreis
	11.00 Uhr	Abreise

Organisatorische Hinweise:

- > **Alkoholverbot** während des Aufenthalts.
- > Als Selbstverpfleger bringst Du das mit, was Du während der 48 Stunden verzehren möchtest - und einen Happen mehr für die anderen (zum abgeben und teilen). Das Essen wird gemeinsam zubereitet und eingenommen.
- > **Es gibt keine Duschen ... und keine Betten!**
- > Es soll vorgekommen sein, daß erwachsene Teilnehmer am Dienstag bereits gegen 15 Uhr die Nähe ihres Schlafsacks gesucht haben ... ;-D

Mitzubringen sind insbesondere:

- > Eine geeignete Sitzunterlage zur Zenmeditation (Sitzbänkchen, Zafu, ...
- alternativ tut es eine fest zusammengerollte Unterlage); **unbedingt 1-2 Decken!**
- > Augenbinde oder ein dunkler Schal, der optische Eindrücke ausblendet.
- > Hüttenschuhe (alternativ: Dicke Socken)

Anmeldung: Bitte an Denk-Michael@gmx.net

09131 - 91 41 607

Ausrichter: **FSV Erlangen-Bruck e.V., Abteilung Karate**
Tennenloher Str. 68, 91058 Erlangen