

SWKO

Swiss
Wado-Kai
Karate-Do
Organization



Ressort TK/PK
Reto Kern reto.kern@karatecenter.ch
076 411 71 58

SWKO - Lehrgang

mit der Technischen Kommission
Reto Kern 6. Dan,
Mislim Imeroski 6. Dan
und folgenden Assistenten

Mario Racaniello 4. Dan, Nicola Gualtieri 4. Dan, Isabelle Gehring 4. Dan,
Raphael Iseli 4. Dan und Gabriele De Santis 4. Dan.

- Datum:** Samstag, 25.04.2026
- Ort:** Berneggturnhalle (siehe Situationsplan)
Bernrainstrasse 14, 8280 Kreuzlingen
- Trainingszeiten:** 09.30 - 12:00 Uhr
13:15 - 16:15 Uhr inkl. Feedback / Austausch
- Karatepass:** Ihr könnt den Karatepass für einen Eintrag mitbringen
- Thema:** Kihon
Kata Seishan / Kushanku (wir teilen die Gruppen auf)
Tantodori / Idori
- Mittagspause
- Tobi und Nagashi
Kihon Kumite 1-10
Alle Pinan Kata, vertiefen Shodan und Yondan
- Mittagspause:** Selbstverpflegung oder das Essen kann am Morgen bestellt werden. Bei schönem Wetter kann gut auf dem Schulplatz gegessen werden. Es besteht auch die Möglichkeit ins Karatecenter zu gehen.
- Kosten:** Fr. 50.-
- Bezahlung:** Bar vor Ort oder per Twint 076 411 71 58
- Alter:** Ab Braungurt und 13 Jahre
- Teilnehmerzahl:** keine Begrenzung
- Anmeldung:** www.swko.ch/anmeldung-tk-lehrgang

Situationsplan Schulhaus Bernegg

