

KI-KARATE ... RELOADED

Sylt: 5. bis 9. Oktober 2026

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a. Dieser Kurs ist die Fortführung der erfolgreichen Serie „Ki-Karate und Meer“ unter der Leitung von Frau Dr. Petra Schmidt.

www.ki-karate.de

Inhalte:

- Dehn-und Beweglichkeitsübungen
- Ki-Übungen 1-5
- Die ‚Welle‘ im Gyaku Zuki
- Stehen wie ein Berg, bewegen wie ein Drache
- Aktivierung des Streckbeins
- Überlaufener Gyaku-Zuki
- Shuto-Uke Ausführungsvarianten
- Zurückweichen und trotzdem angreifen können

Nachmittags - Optional:

- Qi-Gong
- Ergänzende Karateübungen

Ausrichter: Jürgen Schneider-Jansohn
 Veranstalter: TSV Westerland/Sylt e.V.
 Haftung: Ausrichter und Veranstalter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab

Jürgen Schneider-Jansohn

3. Dan Shotokan (DKV)
 Ki-Instructor Anwärter
 32 Jahre aktiv Karate
 Mittelalterliches Schwertfechten
 inklusive Schaukampfauftritte

*Schwerpunkt:
 „Absicht & Fokus“*



ANMELDUNG

j-s-j@web.de

Max. Teilnehmerzahl: 20
 Gebühr: 20,-

Ki-Karate - Sylt: 5. bis 9. Oktober 2026

Schwerpunkt: „Absicht & Fokus“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:45	Begrüßung				
10:00 – 11:20 (Jürgen)	Ki-Übungen	Ki-Übungen	Ki-Übungen	Ki-Übungen	Ki-Übungen
11:30 – 13:00 (Jürgen)	Ki-Karate	Ki-Karate	Ki-Karate	Ki-Karate	Ki-Karate
13:00 – 16:00	Nutzung der Halle durch den Kinderhort Die Umkleideräume bleiben verschlossen				
17:00 – 18:00 (Lasse)	Qigong	Qigong		Qigong	
18:00 – 19:30 (Jürgen)		Karate Mit Sylter Karatekas	Ab 18:30 Gemeinsames Essen		

Kleidung: Ki-Übungen bitte in bequemer Trainingshose und T-Shirt oder Gi-Hose und T-Shirt - Ki-Karate bitte im Karate-Gi

Trainingsort: Sporthalle gegenüber St.Nicolai-bzw. Pestalozzi-Schule, St.-Nicolai-Straße 6, 25980 Westerland, Sylt