

# KANGEIKO 2010

**Traditionelles Karate Wintertrainingslager mit Sensei Schlatt**  
Buchautor und Weltreisender in Sachen Karate-Dô  
im Shindôkan Dôjô Brinkum (bei Bremen)

寒稽古

## Ablaufplan:

### Freitag, 19. Februar 2010

18:30 - 20:00 Uhr alle Graduierungen  
ab 20:45 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant  
Übernachtung im Dôjô für alle angereisten Teilnehmer möglich!

### Samstag, 20. Februar 2010

08:45 - 09:45 Uhr gemeinsames Frühstück  
10:00 - 11:30 Uhr 9. bis 5. Kyû  
11:30 - 13:00 Uhr ab 4. Kyû  
13:30 - 15:30 Uhr Mondo  
16:00 - 17:30 Uhr alle Graduierungen  
18:30 - 20:00 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant  
20:00 - 22:00 Uhr Überraschungsveranstaltung  
ab 22:00 Uhr gemütliches Beisammensein; danach  
gemeinsame Übernachtung im Dôjô!

### Sonntag, 21. Februar 2010

08:00 - 09:00 Uhr Winterlauftraining alle Graduierungen *(leichte Strecke!)*  
09:30 - 10:30 Uhr gemeinsames Frühstück  
11:00 - 12:30 Uhr alle Graduierungen  
13:30 - 16:00 Uhr Sauna\* *(Extrakosten!)*

Lehrgangskosten: **39,- €** *(inkl. Training, Übernachtung im Dôjô  
und Frühstück am Samstag und Sonntag)*  
Saunabesuch: 10,- € *(\*Voranmeldung ist notwendig, da die  
Saunaplätze auf maximal 40 Personen  
begrenzt sind, Plätze werden, nach Eingang  
der Anmeldung vergeben!)*

Trainingsort: Sporthalle Jahnstraße, 28816 Brinkum

Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Voranmeldung  
ist erwünscht.

Info + Anmeldung: Internet: [www.kangeiko.de](http://www.kangeiko.de)  
Telefon: 0421/986593-26  
eMail: [info@kangeiko.de](mailto:info@kangeiko.de)

Übernachtung: Mit eigenem Schlafsack in der Halle auch am Freitagabend möglich!  
In der Nacht von Samstag auf Sonntag Übernachtung in der Halle für  
alle Lehrgangsteilnehmer!

Wegbeschreibung: A1 - Ausfahrt Stuhr-Brinkum (siehe Skizze)

Sonstiges: Training nur im weißen Karateanzug ohne Firmenwerbung möglich!

Haftung: Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab!



## Wer ist Schlatt?

Schlatt begann 1979 das Karatetraining und war seitdem Gast in verschiedenen Dôjô in Deutschland, um dort zu trainieren und zu unterrichten.



Für seine Karatestudien reiste Schlatt durch die ganze Welt. Dabei besuchte er Australien, Bermuda, Frankreich, Großbritannien, Italien, Japan, Kanada, Malta, Österreich, Russland, die Schweiz, Spanien, Südafrika, Sri Lanka, Ungarn und die USA. Nach mehreren längeren Trainingsaufenthalten in Japan an der Taishô Universität, der Komazawa Universität, im Honbu Dôjô (Zentraldôjô der JKA) sowie in Sendai bei Satô-sensei, legte er 2000 bei Ochi-sensei die Prüfung zum 4. Dan ab.



Das Studium der Japanologie und Sinologie begann er im Wintersemester 1985 an der Universität Freiburg. Nach dem Fachwechsel zur Volkswirtschaftslehre schloß er sein Studium im November 1994 an der Universität Tübingen ab. Mit dem Tod von Fujinaga-sensei starb auch sein Traum einer Assistenzstelle in Wien. Er ging für 2 Jahre nach Kanada, um dort zu lehren und zu trainieren. In dieser Zeit qualifizierte er sich für die kanadische Nationalmannschaft bei der JKA Weltmeisterschaft in Osaka/Japan. Seit dem Gasshuku 1990 ist er immer wieder Dolmetscher für die japanischen Gasttrainer innerhalb und außerhalb Deutschlands. Heute ist Schlatt als freier Buchautor tätig und widmet sich der Veröffentlichung internationaler Bücher zum Thema Karate in deutscher Sprache.

## Was bedeutet Kangeiko?

Kangeiko, ein Wort das jedem japanischen Betreiber der schönen Künste wie auch die Vertreter der Kampfkünste das Genick einziehen lässt. Kangeiko, kaltes Üben zur kalten Jahreszeit. Kangeiko, ein traditionelles Element der klassischen japanischen Ausbildung

Eingeleitet wird das Kangeiko mit einem gemeinsamen Training am Freitag, anschließend gehen wir gemütlich essen. Fortgesetzt wird das Kangeiko dann am Samstagmorgen mit einem gemeinsamen Frühstück. Mit insgesamt drei Trainingseinheiten und einem Mondo ist der Samstag ein anspruchsvoller Trainingstag den wir dann mit einem gutem Essen und einer Party mit vielen Gesprächen abschließen möchten. Eine gemeinsame Übernachtung gehört traditionell zum Kangeiko dazu. Das Training am Sonntag beginnt dann mit einem lockeren Winterlauf, bringt also bitte entsprechende Laufschuhe und Bekleidung mit. Auch das Lauftraining gehört der Tradition gemäß zum Kangeiko dazu. Für Karateka die aus gesundheitlichen Gründen nicht mitlaufen können, bereiten wir eine Alternative vor. Danach werden wir alle zusammen ausgiebig Frühstücken. Im Anschluß an das Frühstück findet dann die letzte Trainingseinheit des Kangeiko statt die wir wieder alle gemeinsam durchführen. Den krönenden Abschluß bildet der Besuch der Sauna, hier können wir uns noch einmal ausgiebig austauschen und das Kangeiko ausklingen lassen. Allerdings sind die Plätze begrenzt bitte meldet Euch frühzeitig an und sichert Euch einen Platz für die Sauna.

## Wegbeschreibung

### Anfahrt mit dem Auto:

Autobahn A1 - Ausfahrt Stuhr- Brinkum aus Richtung Hamburg:

- nach der AA rechts abbiegen
- erste Möglichkeit rechts abbiegen
- S-Kurve immer geradeaus
- rechts ARAL-Tankstelle
- links Videothek STARS
- nach der Videothek, erste Möglichkeit links (Richtung Friedhof)
- in der Straße erste Möglichkeit rechts
- nach ca. 100 m auf der linken Seite ist die Sporthalle Jahnstraße

aus Richtung Osnabrück:

- von der AA aus, geradeaus über die Kreuzung
- rest wie oben beschrieben

### Anfahrt mit dem Zug:

Hauptbahnhof Bremen, von dort aus gibt es diverse Möglichkeiten mit dem Bus oder der Straßenbahn nach Brinkum zu kommen. Zur Fahrplanauskunft nutzt bitte die Website der Bremer Straßenbahn AG: [www.bsag.de](http://www.bsag.de). Zielhaltestelle ist Brinkum ZOB, Zielort Brinkum (bei Bremen).

