



# KARATE ZEN GO

## OSTERLEHRGANG 7.-9. April 2023 mit Wolf-Dieter Wichmann 9.Dan

Es ist wieder soweit! Zum 31. Mal, bieten wir den **KARATE-ZEN-GO** Lehrgang, diesmal für 3 Tage über Ostern an. Für die, die das erste Mal dabei sind, einige Informationen:

Die Idee des Lehrgangs ist, die körperlichen Elemente des Karate mit den geistigen des ZEN-Sitzens und den strategischen des GO-Spiels zu verbinden. **Wichtig ist dabei, dass man sich auf alle! Teile einlässt**, also nicht „nur“ Karate oder GO mitmacht. Auch das ZA-ZEN ist ein wichtiger Bestandteil dieses Lehrgangs.

Als Lehrgangsort wurde eine Jugendherberge in einer alten Burg, der Wewelsburg, ausgesucht. Die Konzentration auf einen atmosphärisch passenden Ort in landschaftlich reizvoller Umgebung, gibt uns die Gelegenheit, tiefer zu den Quellen des BUDO vorzudringen. Um ein intensives Erlebnis vermitteln zu können und wegen der Begrenztheit der Räumlichkeit ist der **Teilnehmerkreis auf 25 Personen beschränkt**.

Für die Reservierung ist der Eingang der Lehrgangsgebühr maßgebend. Nach dem 4.2. kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn ein Nachrücker vorhanden ist. Ist der Lehrgang voll belegt, wird eine Warteliste geführt und jeder über den Eingang der Gebühr und seine Teilnahme benachrichtigt.

### Informationen für GO-Spieler

Da dieser LG auch für „reine“ GO-Spieler interessant ist, bieten wir einen Karate-Anfänger-Teil an.

- Termin:** Freitag, 7.4. - Sonntag, 9.4. 2023
- Zeiten:** Anreise Fr. zum Mittagessen, Abreise So. nach dem Nachmittagstraining (15.30 Uhr)
- Ort:** Jugendburg Wewelsburg, 33142 Wewelsburg, ca. 20 km südwestlich von Paderborn
- Ausrichter:** Budoclub Bremen [www.budo-club.de](http://www.budo-club.de)
- Lehrgangsinhalte:** Täglich 2x 1 1/2 Std. Karatetraining in 1 Gruppe (ggf. 2x 1 Std. Anfängerkurs) (Schwerpunkt: Traditionelles Karate). 2x 30 Min. ZEN-Sitzen (Erklärung der Hintergründe, Hinführung). GO je nach Bedarf (Einführung, Spiele). Abends Mondo über BUDO, ZEN, Geschichte des Karate. Sauna.
- Infos:** Wolf-Dieter Wichmann [www.budo-club.de/lehrgaenge](http://www.budo-club.de/lehrgaenge) [info@budo-club.de](mailto:info@budo-club.de)
- Kosten:** €211,- (136,20,-€ Jugendh.,75€ LGs-Gebühr)  
€180,- (ermäßigt für Schüler, Studenten und Azubi **bis 27. Lebensj.!** 120,-€JH, 60€ LG)  
€196,- für „Ermäßigte“ ab dem 27. LJ  
**Teilnehmer die mit der JuHe über eine eigene Familienkarte abrechnen, überweisen nur die LGs-Gebühr**  
Übernachtung + Lehrgangsgebühr **incl. 2 Tage Vollpension** + 1 Mittagessen (nur **Mehrbettzimmer!**, Bettwäsche wird kostenlos gestellt)  
Für **Kinder** gilt:  
**Lehrgangsgebühr** bis zum 10. LJ 40€, 10-12 LJ. 55€  
**JuHe-Kosten:** 0-2 Jahre keine, 3-5 Jahre 64,70€, 6-12 Jahre 84,50€  
Familien können über eine Familienkarte (Kauf in der JuHe 21€) direkt mit der JuHe abrechnen. Familienzimmer im Untertgeschoß direkt bei der JuHe buchen. Ansonsten die Zimmer über mich anmelden
- Mitzubringen:** Karate-Anzug (für Anfänger auch lockere Hose und T-Shirt), wenn möglich festes, hohes "Sitzkissen" (Zafu) o.ä. zum ZEN-Sitzen.; ev. Go-Spiel,

**Auf Bestellung!!** können wir GO-Bretter und Steine und Zafu (Sitzkissen) zum Verkauf mitbringen.

Kosten: Holzklappbrett und Glas-Steine jeweils ca. €25,-. Direkt bei Steffi : [www.hebsacker-verlag.de](http://www.hebsacker-verlag.de)  
Zafu ca. 35 €  
**bei der Anmeldung mitbestellen**

**Anmeldung:** Anmeldung durch Zahlung der Gesamtsumme (LG +Übernachtung) nur auf dieses Konto!.

**IBAN DE09 2802 0050 4652 6786 00** oder bar bei einem LG

**Bei der Belegung der Plätze zählt der Eingang der Kursgebühr!**

**Bitte unbedingt online anmelden** oder per Email mit den gleichen Angaben!

Bei Überweisung Namen, Adr. und Zweck angeben!

**Wer vegetarisch essen will, gibt dies bitte bei der Anmeldung mit an!!**

**Bitte immer online anmelden über [www.budo-club/lehrgaenge.de](http://www.budo-club/lehrgaenge.de)!**

**Anfahrt:**

**mit Pkw:** Von Norden kommend die A33 an Paderborn vorbei, **Abf. Borchten-Etteln;**  
Von Süden über die A44 bis BAB-Kreuz Wünnenberg-Haaren, die A33 Richtung Paderborn  
bis zur 1.Abfahrt Borchten-Etteln

**per Bahn:** Vom Bahnhof Paderborn aus per Bus relativ günstig zur Wewelsburg

## ZEITPLAN OSTERLEHRGANG

|         |             |  |                                    |
|---------|-------------|--|------------------------------------|
| FREITAG | 12.00       |  | Mittagessen                        |
|         | 14.00-15.30 |  | Karate                             |
|         | 16.15-17.45 |  | Go nach Bedarf /Dan-Vorbereitung   |
|         | 18.00       |  | Abendbrot                          |
|         | 19.00-20.15 |  | Go/Karate                          |
|         | 20.30-21.00 |  | ZA-ZEN                             |
|         | 21.00-      |  | Mondo/Go/Spielen                   |
| SAMSTAG | 6.30        |  | Wecken                             |
|         | 7.00- 7.30  |  | ZA-ZEN                             |
|         | 8.00        |  | Frühstück                          |
|         | 9.15- 10.45 |  | Karate                             |
|         | 11.00-11.45 |  | freies Training/Go-Spiel/Dan-Vorb. |
|         | 12.00       |  | Mittagessen                        |
|         | 14.00-15.30 |  | Karate                             |
|         | 16.15-17.45 |  | Go nach Bedarf /Dan-Vorbereitung   |
|         | 18.00       |  | Abendbrot                          |
|         | 19.00-20.15 |  | Go/Karate                          |
|         | 20.30-21.00 |  | ZA-ZEN                             |
|         | 21.00-      |  | Mondo/Go/Spielen                   |

Samstag oder Sonntag findet das Osterfeuer statt

|         |             |  |                                    |
|---------|-------------|--|------------------------------------|
| SONNTAG | 6.30        |  | Wecken                             |
|         | 7.00- 7.30  |  | ZA-ZEN                             |
|         | 8.00        |  | Frühstück/Zimmer räumen!           |
|         | 9.15- 10.45 |  | Karate                             |
|         | 11.00-11.45 |  | freies Training/Go-Spiel/Dan-Vorb. |
|         | 12.00       |  | Mittagessen                        |
|         | 14.00-15.30 |  | Karate                             |

anschließend Abreise

Die Sonntagsplanung machen wir vor Ort,  
wer wie lange bleibt und wann das Nachmittagstraining stattfindet!

Info

**WOLF-DIETER WICHMANN**

BAKEWEG 6, 28197 BREMEN ,TEL. 0421/533845 MOBIL 0172-4247090

E-MAIL [WICHMANN@BUDO-CLUB.DE](mailto:WICHMANN@BUDO-CLUB.DE) INTERNET [www.budo-club.de](http://www.budo-club.de)