



Headquarters Swiss Karate Association (SKA)  
Mitglied der Swiss Karate Federation (SKF)  
Mitglied der World Traditional Karate Organization (WTKO)  
Panoramaweg 8, CH-3672 Oberdiessbach  
Fon/Fax: 031 771 38 68/66, Mobile: 079 334 51 70  
E-Mail: [thomas.hertig@skas.ch](mailto:thomas.hertig@skas.ch), Homepage: [www.skas.ch](http://www.skas.ch)



**...für alle ab 16 Jahren – diesen Event darfst du nicht verpassen!**

### Programm:

- **Samstag, 26. 02. 11:** -Treffpunkt um 11.00 Uhr im „Sportchalet Murren“  
anschließend Zimmerbezug  
-12.00 Uhr Mittagessen  
-13.45-16.30 Uhr:  
**Polysportiver Winterplausch mit Schneeschuhlaufen, Eisstockschiessen oder Circuit-Training** anschließend **Besuch des Hallen- und Sprudelbades im Sportzentrum**  
-18.30 Uhr Nachtessen mit „Fondue-Plousch“ mit Salatbuffet und Dessert feiern wir zusammen **SKA-Geschichte** und den Zusammenhalt mit anschließendem Discobesuch im „Blüemli-Chäller“... open end!
- **Sonntag, 27. 02. 11:** -07.45 Uhr Frühstück  
-09.00-12.00 Uhr:  
**Spezialthema: „Konditions-Training im Karate (Theorie/Praxis)“**  
-12.30 Uhr Mittagessenn. Nachmittag freie Gestaltung...

### Kosten:

**Fr. 140.- mit Vollpension inkl. Besuch Hallen- und Sprudelbad, Training zum Spezialthema „Kondition“, sowie Schneeschuhlaufen und Eisstockschiessen.**

## Anmeldung:

bis **spätestens am 15. Januar 2011**. Als angemeldet gilt, wer die die Event-Kosten von **Fr. 140.- bis zu diesem Termin einbezahlt hat**. Einzahlungsschein beim Dojoleiter erhältlich!

**Anmeldungen** sind an das Headquarters Swiss Karate Association zu richten.

Email: [thomas.hertig@skas.ch](mailto:thomas.hertig@skas.ch) oder per Post an SKA, Thomas Hertig, Panoramaweg 8, 3672 Oberdiessbach.

Name: ..... Vorname: .....

Dojo: ..... Geburtsdatum: .....

PLZ/Ort: ..... Email.: .....

Ich wähle folgendes Spass-Angebot aus (es kann nur ein Angebot gebucht werden!)

- Eisstockschiessen
- Schneeschuhlaufen
- Circuit-Training (nur bei schlechter Witterung)

**Die Anmeldung ist verbindlich nach Eingang der Zahlung!**

Datum/Unterschrift: .....

**WTKO** SKA präsentiert **SKA**  
SWISS  
SKA  
SWITZERLAND

**Polysportiver Spass-Event**  
Swiss Karate Association

**26./27. Februar 2011**  
**in Mürren**

[www.skas.ch](http://www.skas.ch)