

## Kangeiko im Dojo

**03. bis 07. Februar 2025**



### **Kangeiko – Früh aufstehen und trainieren im Februar.**

Kangeiko – Kältetraining – ist eine Tradition in den meisten japanischen Kampfkünsten. Hier sollen die Entschlossenheit und die Hingabe zum Weg unter Beweis gestellt werden.

Wie immer ist es natürlich das Ziel, alle fünf Tage als Gruppe durchzuhalten. Kommt also bitte gleich von Anfang an und zieht es durch!

Ganbatte

Ulli und Max

### **Training**

6.30–7.30 Uhr Aikido

### **Japanisches Frühstück**

7.30 Uhr