



# KANGEIKO 2020

Traditionelles Budotraininglager im Sportstudio NIPPON

6. – 10. Januar 2020

**KANGEIKO:** „kan“ bedeutet wörtlich „kälteste Jahreszeit“, „geiko“ das „Einüben bzw. Schulung bzw. Training“. Ein traditionelles Element der klassischen japanischen Budoausbildung - kaltes Üben im Januar, dem kältesten Monat des Jahres im Dojo (japanische Übungshalle).

Wenn der Budoka morgens das Dojo erreicht, ist er durchgefroren. Mit klammen Gliedern versammelt er/sie sich mit allen Teilnehmern vor dem Gebäude pünktlich zum kurzen wärmenden Winterlauf, um sich anschließend auf der Matte einzufinden. Wärmende Unterkleidung, Strümpfe oder Mattenschuhe unter der Sportkleidung (Dogi) sind nicht üblich. Knapp eine Stunde ignorieren die anwesenden Budoka die Kälte und konzentrieren sich motiviert auf das Training, um sich bestmöglich zu erwärmen.

Nach der Premiere mit 17 Teilnehmern vor nunmehr zehn Jahren im Januar 2010, freuen wir uns auf zahlreiche neue Teilnehmer beim **KANGEIKO 2020**. Fünf Tage von Montag bis Freitag - wer angefangen hat, ist entschlossen bis zum Ende durchzuhalten. Jeden Morgen übernimmt eine andere Budogruppe die Trainingsleitung und bringt spezifische Übungsformen ein. Im Rahmen des anschließenden gemeinsamen Essens am Samstagmittag, erhält jeder erfolgreiche Teilnehmer des KANGEIKO als Anerkennung eine Urkunde. Alle Teilnehmer freuen sich darüber, als Gemeinschaft „den inneren Schweinehund“ überwunden zu haben. Diese Erfahrung erfüllt alle mit Motivation, Kraft und Sicherheit für die persönlichen Herausforderungen des neuen Jahres + stärkt sie für zukünftige Prüfungen und Gefahren.

- Montag - Freitag:** 06:00 Uhr - 06:15 Uhr: kurzer Winterlauf  
**6. – 10.01.2020** 06:15 Uhr - 07:15 Uhr: Budotraining <Judo, Aikido, Karate, Ju-Jitsu, Sumo>  
 07:15 Uhr - 08:00 Uhr: gemeinsame Sauna + Tee (optional)
- SA, 11.01.2020:** gemeinsames Mittagessen + Urkundenübergabe | HANABI Japan Restaurant  
*Teilnahme optional. Anmeldung bei Beginn des KANGEIKO erbeten.*
- Trainingsort:** Sportstudio NIPPON, Mittelstrasse 34, 12167 Berlin | [www.sportstudio-nippon.com](http://www.sportstudio-nippon.com)
- Sonstiges:** Trainingsbeginn im Laufzeug, anschließend im Budogi im Dojo.
- Teilnehmer:** Teilnehmen können Alle, die eine neue Herausforderung suchen.
- Teilnahmekosten:** Die Teilnahme am **KANGEIKO 2020** ist kostenlos. Bei der Teilnahme beim abschließenden gemeinsamen Mittagessen mit Urkundenübergabe, bitten wir lediglich darum, dass jede(r) Teilnehmer/in die eigenen Gastronomiekosten trägt.

Kontakt für Anmeldungen + Fragen: [michaelvonderheydt@gmail.com](mailto:michaelvonderheydt@gmail.com)

**ANMELDESCHLUSS: Sonntag, 5. Januar 2020**