

KANGEIKO 2027

Traditionelles Budotrainingslager im Sportstudio NIPPON

4. – 8. Januar 2027

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

Müde und durchgefroren erreichen die tapfer entschlossenen Budoka früh morgens das Dojo. Mit klammen Gliedern versammeln sich alle Teilnehmer*innen pünktlich vor dem Gebäude 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 im Januar 2010 mit 17 Teilnehmern und einer vierjährigen Zwangspause zwischen 2021 bis 2024, freuen wir uns auf zahlreiche Teilnehmer*innen beim **KANGEIKO 2027**. 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 gemeinsamen feierlichen Abschlussessens, wird jede/r erfolgreiche Teilnehmer*in mit einer repräsentativen Teilnehmerurkunde ausgezeichnet, verbunden mit der Freude, 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.

04. – 08.01.2027: **Montag - Freitag**	06:00 Uhr - 06:15 Uhr: kurzer Winterlauf 06:15 Uhr - 07:15 Uhr: Budotraining <Judo, Aikido, Karate, Sumo, Jiu-Jutsu> 07:15 Uhr - 08:00 Uhr: gemeinsame Sauna + Tee (optional)
SA * 09.01.2027:	gemeinsames Mittagessen + Urkundenübergabe | HANABI Japan Restaurant *Teilnahme optional. Anmeldung bei Beginn des KANGEIKO erbeten.*
Trainingsort:	Sportstudio NIPPON, Mittelstrasse 34, 12167 Berlin I www.sportstudio-nippon.com
Kleiderordnung:	Trainingsbeginn im Laufzeug, anschließend im Budogi im Dojo.
Teilnehmer:	Teilnehmen können Alle, die eine neue Herausforderung suchen.
Teilnahmekosten:	Die Teilnahme am **KANGEIKO 2027** 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

ANMELDESCHLUSS: Sonntag, 3. Januar 2027