

# KARATE-SUMMER-DAYS in Lörrach

## Preisübersicht:

### Gesamt :

Kinder & Jugendliche: 60,- €  
Erwachsene (ab 18 J.): 80,- €

### Familien-Rabatt:

ab 2 Erw. & 1 Kind, zahlt das Kind den halben Preis. Jedes weitere Kind zahlt ebenfalls den halben Preis.

### Kontoverbindung:

Sparkasse Lörrach-Rheinfelden  
DE67 6835 0048 0001 7160 67

## Trainingsort:

Sporthalle Brombach,  
Franz-Ehret-Str. 14  
79541 Lörrach-Brombach

## Kontakt:

Web: [www.karate-loerrach.de](http://www.karate-loerrach.de)  
Mail: [alina.pascarella@gmx.de](mailto:alina.pascarella@gmx.de)  
Insta: @pascarella.antimo

### Tageskarte:

Kinder & Jugendliche: 20,- €  
Erwachsene (ab 18 J.): 30,- €

### Eine Einheit:

Kinder & Jugendliche: 10,- €  
Erwachsene (ab 18 J.): 20,- €

Kauf von Tageskarten oder Einzel-  
einheiten ausschl. vor Ort

### Stichwort:

„Summer-Days 2023“  
Name, Dojo

Jede\*r  
Teilnehmer\*in  
erhält einen  
kostenlosen  
„Summer-Days 2023“  
Turnbeutel

Bei Anmeldung bis  
zum 05.07.2023:  
**10,-€ Ermäßigung**



03.-05.  
AUGUST  
2023



- » Mehrfacher Landesmeister (Kata & Kumite Masterklasse)
- » A-Trainer Leistungssport DKV (i.A.)
- » Dojoleiter: Dojo Lörrach
- » Selbstständiger Therapeut
- » Personal Trainer



- » Mehrfacher Welt- und Europameister in Kata, Kumite, Enbu & Fukugo
- » 26x Europameister
- » 43x italienischer Meister
- » Trainer des ital. Nationalteams (Kumite)



- » Studentenweltmeister
- » World Games 3. Platz
- » Vize-Weltmeister
- » EM 3. Platz
- » 12x deutscher Meister
- » A-Trainer im DOSB
- » erfolgreicher Kumite-Trainer



- » Tōsō-X Specialist Trainerin (IFAA)
- » ehem. erfolgreiche Leistungsturnerin





# KARATE-SUMMER-DAYS LÖRRACH

## TRAININGSPLAN

03.08.2023

05.08.2023

	Donnerstag 03.08.2023	Freitag 04.08.2023	Samstag 05.08.2023
10:00 Uhr - 10:20 Uhr		<b>Warm up</b> (Sportkleidung) Sensei Pascarella	<b>Warm up</b> (Sportkleidung) Sensei Pascarella
10:30 Uhr - 11:30 Uhr	<b>Türöffnung</b>	<b>Kata</b> – Heian Sandan – Sensei Campari	<b>Kata</b> – Kanku Sho – Sensei Pascarella
11:45 Uhr - 12:45 Uhr	<b>Kihon</b> – Keri waza – Sensei Pascarella	<b>Kihon</b> – Shuto waza – Sensei Campari	<b>Kumite*</b> – Beintechniken – Sensei Grüner
12:45 Uhr - 13:30 Uhr	PAUSE	PAUSE	PAUSE
13:30 Uhr - 14:30 Uhr	<b>Kata</b> – Heian Yondan – Sensei Pascarella	<b>Kata</b> – Bassai Sho – Sensei Campari	<b>Kumite*</b> – Verteidigung – Sensei Grüner
14:45 Uhr - 15:45 Uhr	<b>Kata</b> – Heian Nidan – Sensei Campari	<b>Kata</b> – Gojushiho Sho – Sensei Pascarella	<b>Kata</b> – Heian Godan – Sensei Pascarella
16:00 Uhr - 17:00 Uhr	<b>TÔSÔ X</b> (Sportkleidung) Katrin Bursch	<b>Kata</b> – Nijushiho – Sensei Campari	<b>Kata</b> – Tekki Shodan – Sensei Pascarella
18:00 Uhr		<b>Q&amp;A, Photo session</b> alle Sensei	<b>Kata</b> – Tekki Sandan – Sensei Campari
		<b>Catering für alle</b> (Vor Anmeldung nötig!)	<b>Ende der Summer-Days Lörrach</b>

● = 9.-4. Kyu

● = 3.Kyu-DAN

● = Karate auf Musik

● ● = Alle Stufen

● = Theorie

\* mit Faustschützern