

# 空 Ku 瑞 Sui 館 Kan

## Karate mit

**Rolf Oppenberg Sensei, 6. Dan**

Chief Instruktor SKAI Switzerland (Shotokan Karate-Do Allianz International)

Weltmeister und Europameister in Kumite und Kata

Ehemaliges Mitglied der Französischen Eliteeinheit

### Kursangebot:

- Erwachsenenkarate ab 18. Jahre
- Best Age Karate, speziell ausgerichtet für gestresste Führungskräfte und Manager ab 40. Jahre Plus
- Kinder- u. Jugendkarate 7 bis 17 Jahre
- Vater-Kind Karate / Mutter-Kind Karate
- Frauen Karate (auf Anfrage)

### Trainingszeit:

- Erwachsenenkarate (Di. und Do. 19:00 bis 20:30)
- Best Age Karate (Donnerstag 20:30 bis 22:00)
- Kinderkarate 6 bis 11 Jahre (Dienstag 17:15 bis 18:45)
- Jugendkarate 12 bis 17 Jahre (Mo. und Fr. 19:00 bis 20:00)
- Vater-Kind Karate / Mutter-Kind Karate (Mi. 18:15 bis 19:00)

### Kosten:

- siehe Preisliste

### Ort:

- Alte Post, Friedenstrasse 7, 9320 Arbon (Parkplätze vorhanden)

**Info u. Anmeldung:** - Rolf Oppenberg, +41 79 377 67 67 oder

- [rolf.oppenberg@skai-swiss.ch](mailto:rolf.oppenberg@skai-swiss.ch)



松涛館空手道連合会

Shotokan Karate-Do Allianz International

SWITZERLAND

空 Ku  
瑞 Sui  
館 Kan

# Selbstverteidigung WSV mit

Rolf Oppenberg Sensei, 6. Dan

Chief Instruktor SKAI Switzerland (Shotokan Karate-Do Allianz International)

Weltmeister und Europameister in Kumite und Kata

Ehemaliges Mitglied der Französischen Eliteeinheit

## Kursangebot:

- Selbstverteidigung exklusiv für Frauen
- Selbstverteidigung exklusiv für Männer
- Selbstverteidigung für Jugendliche (12 bis 17 Jahre)

## Trainingszeit:

- Selbstverteidigung exklusiv für Frauen (auf Anfrage)
- Selbstverteidigung exklusiv für Männer (auf Anfrage)
- Selbstverteidigung für Jugendliche (auf Anfrage)
- Selbstverteidigung gem. Männer und Frauen (auf Anfrage)

## Kosten:

- siehe Preisliste

## Ort:

- Alte Post, Friedenstrasse 7, 9320 Arbon (Parkplätze vorhanden)

**Info u. Anmeldung:** - Rolf Oppenberg, + 41 79 377 67 67 oder

- [rolf.oppenberg@skai-swiss.ch](mailto:rolf.oppenberg@skai-swiss.ch)



松涛館空手道連合会

Shotokan Karate-Do Allianz International

SWITZERLAND

空 Ku  
瑞 Sui  
館 Kan

# Vital und Gesundheitstraining mit

**Rolf Oppenberg Sensei, 6. Dan**

Chief Instruktor SKAI Switzerland (Shotokan Karate-Do Allianz International)

Weltmeister und Europameister in Kumite und Kata

Ehemaliges Mitglied der Französischen Eliteeinheit

## Kursangebot:

- Sturzprävention
- Gleichgewichtstraining
- Koordinationstraining
- Reaktion und Aufmerksamkeitstraining
- Dehnen / Stretchen
- Muskelstraffung u. Muskelkräftigung
- Sicherheit im Alltag

## Teilnehmer:

- Frauen und Männer jedes Alter

## Trainingszeit:

- (auf Anfrage)

## Kosten:

- Siehe Preisliste

## Ort:

- Alte Post, Friedenstrasse 7, 9320 Arbon (Parkplätze vorhanden)

**Info u. Anmeldung:** - Rolf Oppenberg, +41 79 377 67 67 oder

- rolf.oppenberg@skai-swiss.ch



松涛館空手道連合会

Shotokan Karate-Do Allianz International

SWITZERLAND

空 Ku  
瑞 Sui  
館 Kan

# Nothelfer- und 1.Hilfe Kurs mit

Ernst Bühler

Autofahrlehrer und Motorradfahrlehrer

Nothelfer-Instruktor SSK

VSR Instruktor, WAB Moderator

**Kursangebot:**

- Nothelferkurs auch für den Führerausweis gültig
- Inklusiv Ausweis von allen MFK anerkannt
- Dauer 10 Std. (zwei Tage, Freitag und Samstag)

**Teilnehmerzahl:** - mind. 5 Personen und max. 12 Personen

**Kursstart:** - (auf Anfrage)

**Kosten:** - CHF. 150.--

**Ort:** - Alte Post, Friedenstrasse 7, 9320 Arbon (Parkplätze vorhanden)

**Info u. Anmeldung:** - Rolf Oppenberg, +41 79 377 67 67 oder  
- [rolf.oppenberg@skai-swiss.ch](mailto:rolf.oppenberg@skai-swiss.ch)



松涛館空手道連合会

Shotokan Karate-Do Alliance International

SWITZERLAND

空 Ku  
瑞 Sui  
館 Kan

# Gladiatoren Training mit

**Rolf Oppenberg Sensei, 6. Dan**

Chief Instruktor SKAI Switzerland (Shotokan Karate-Do Allianz International)

Weltmeister und Europameister in Kumite und Kata

Ehemaliges Mitglied der Französischen Eliteeinheit

**Kursangebot:**

- Gladiatoren Training am Limit
- Mit einfachen Hilfsmittel und eigener Kraft gegen die Zeit
- Lerne Deine physischen und psychischen Grenzen kennen

**Trainingszeit:**

- (auf Anfrage)

**Kosten:**

- Siehe Preisliste

**Ort:**

- Alte Post, Friedenstrasse 7, 9320 Arbon (Parkplätze vorhanden)

**Info u. Anmeldung:** - Rolf Oppenberg, +41 79 377 67 67 oder

- [rolf.oppenberg@skai-swiss.ch](mailto:rolf.oppenberg@skai-swiss.ch)



松涛館空手道連合会

Shotokan Karate-Do Allianz International

SWITZERLAND

# 空 Ku 瑞 Sui 館 Kan



松涛館空手道連合会

Shotokan Karate-Do Alliance International

SWITZERLAND

## Preise: Ausbildung und Kurse mit

**Rolf Oppenberg Sensei, 6. Dan**

Chief Instruktor SKAI Switzerland (Shotokan Karate-Do Allianz International)

Weltmeister und Europameister in Kumite und Kata

Ehemaliges Mitglied der Französischen Eliteeinheit

### Karate

- Erwachsenkarate ab 18 Jahren 2 mal p/W à 1 ½ Std. CHF. 890.--
- Best Age Karate, speziell ausgerichtet für gestresste Führungskräfte und Manager 1mal p/W à 1 ½ Std. CHF. 900.--
- Karate nur für Frauen ab 18 Jahre 1 mal p/W (auf Anfrage) CHF. 450.--
- Kinderkarate 6 bis 11 Jahre 1 mal p/W à 1 Std. CHF. 370.--
- Jugendkarate 12 bis 17 Jahre 2 mal p/W à 1 ½ Std. CHF. 790.--
- Mutter-Kind / Vater-Kind Karate CHF. 450.--

### Selbstverteidigung WSV

- Selbstverteidigung exklusiv für Frauen (auf Anfrage) CHF. 960.--
- Selbstverteidigung exklusiv für Männer (auf Anfrage) CHF. 960.--
- Selbstverteidigung für Jugendliche (auf Anfrage) CHF. 840.--

### Vital- und Gesundheitstraining

- Für Frauen und Männer ab jedem Alter (auf Anfrage) 10er Karte CHF. 180.--
- Dauerkarte 1. Jahr (auf Anfrage) CHF. 600.--

### Nothelfer- und 1. Hilfe Kurs

- Nothelferkurs für Führerausweis gültig bei allen MFK (Kurspreis) CHF. 150.--
- Inklusiv Ausweis, Dauer 10 Std. an zwei Tagen (auf Anfrage)

### Gladiatoren Training

- Training am Limit Physisch und Psychisch aus eigener Kraft 2 mal p/W à 1. Std. CHF. 550.--