



Programm

11.–20. SEPTEMBER 2026



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026 · GESAMTÜBERSICHT



11.–20. SEPTEMBER 2026

DATUM	TAG / SCHWERPUNKT	PROGRAMM	FOKUS
Fr. 11.09.	Anreise & Ankommen	15:30-15:45 Catania Airport · bis 18:00 Unterkunft, Begrüßung & Check-in · 19:30-20:00 lockeres Strandtraining · 21:00 Abendessen Primo Scivolo	Ankommen · Gemeinschaft · Achtsamkeit
Sa. 12.09.	Ispica & Training	Lunchpaket vorbereiten · 09:30 Abfahrt Ispica · kleines Frühstück · 12:30 Lunchpaket · 14:30 Rückfahrt · 18:00 Sunset-Training · 19:30 Primo Scivolo	Kultur · Respekt · Präzision
So. 13.09.	Trainingstag	07:30 Strand-Dojang · 09:00 Frühstück · 11:00 Wassertraining · Nachmittag frei · 18:00 Training · 19:30 Primo Scivolo	Technik · Balance · Kreativität
Mo. 14.09.	Ätna – Gipfelkrater	ca. 06:00 Abfahrt Unterkunft · 08:50 Piano Provenzana / Etna Nord · Gipfelkrater-Trekking · Training Piano delle Concazze · ca. 15:00 Ende · abends Primo Scivolo	Do · Ausdauer · Demut · Natur
Di. 15.09.	Siracusa & Antike	07:30 Strand-Dojang · 09:30 Abfahrt · Marktbesuch mit kulinarischen Reizen & Rundfahrt · ab ca. 12:00 Parco Archeologico di Siracusa · ca. 14:30 Rückfahrt · Training · regionales Restaurant	Kultur · Tradition · Entwicklung
Mi. 16.09.	Trainingstag	07:30 Strand-Dojang · 09:00 Frühstück · 11:00 Wassertraining · Nachmittag frei · 18:00 Training · 19:30 Primo Scivolo	Technik · Balance · Kreativität
Do. 17.09.	Noto & Nachtttraining	07:30 Strand-Dojang · 09:30 Abfahrt Noto · Frühstück & Besichtigung · Mittagessen · ca. 13:00 Rückfahrt · 18:00 Training · 19:30 Primo Scivolo & Nachtttraining	Erneuerung · Widerstandskraft · Stärke
Fr. 18.09.	Prüfungen & Abschluss	07:30 Strand-Dojang · 09:00 Frühstück · 11:00 Wassertraining · Vorbereitung · 18:00 Prüfungen / Anerkennungen · 19:30 Grillabend & Abschluss	Fortschritt · Mut · Anerkennung
Sa. 19.09.	Trainingstag	07:30 Strand-Dojang · 09:00 Frühstück · 11:00 Wassertraining · Nachmittag frei · 18:00 Training · 19:30 Primo Scivolo	Grundlagen · Entwicklung · Gemeinschaft
So. 20.09.	Abreise	Check-out · Verabschiedung · individuelle Heimreise · Camp-Rückblick und Impulse mit in den Alltag nehmen	Reflexion · Dankbarkeit · Weitergehen

Der rote Faden des Camps: Training, Kultur und Natur verbinden sich zu einem gemeinsamen Weg – dem Do. Technik wird nicht nur geübt, sondern als Haltung erlebt: mit Respekt, Ausdauer, Selbstkontrolle, Offenheit und Gemeinschaft.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



FREITAG

11.09.2026

15:30-15:45	Anreise - Catania Airport Ankunft auf Sizilien. Der Übergang vom Alltag in die Campgemeinschaft beginnt bewusst mit dem Ankommen und Loslassen.
bis 18:00	Unterkunft · Begrüßung · Check-in Zimmer beziehen, Orientierung und gemeinsamer Start. Respekt, Offenheit und gegenseitige Unterstützung bilden die Grundlage der kommenden Tage.
19:30-20:00	Lockerer Strandtraining Eine ruhige erste Einheit am Meer: Körper und Geist auf die neue Umgebung einstellen, den Sand spüren und gemeinsam in den Rhythmus des Camps finden.
21:00	Abendessen - Primo Scivolo Gemeinsames Essen als erster Moment des Austauschs und der Gemeinschaft.

FOKUS DES TAGES

ANKOMMEN · GEMEINSCHAFT · ACHTSAMKEIT

GEDANKE DES TAGES: Der Weg des Do beginnt nicht mit einer Technik, sondern mit Aufmerksamkeit: für den Ort, für die Gruppe und für den eigenen Zustand.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



SAMSTAG

12.09.2026

vor 09:30	Lunchpaket vorbereiten Gemeinsame Vorbereitung für den Ausflug - Verantwortung für sich selbst und Rücksicht auf die Gruppe.
09:30	Abfahrt nach Ispica Gemeinsame Fahrt nach Ispica.
Vormittag	Kleines Frühstück in Ispica Besuch von Ispica und gemeinsames kleines Frühstück. Neugier und kultureller Respekt gehören ebenso zum Camp wie das Training.
12:30	Lunchpaket Mittagspause und bewusste Regeneration.
14:30	Rückfahrt Rückfahrt zur Unterkunft und Übergang vom kulturellen Erlebnis zurück in den Trainingsfokus.
18:00	Training bei Sonnenuntergang Partnerübungen, Pratzenarbeit und kreative Formen. Präzision entsteht, wenn Technik, Atmung und Aufmerksamkeit zusammenfinden.
19:30	Abendessen - Primo Scivolo Gemeinsamer Tagesabschluss.

FOKUS DES TAGES

KULTUR · RESPEKT · PRÄZISION

GEDANKE DES TAGES: Taekwon-Do bedeutet auch, offen zu bleiben: für andere Menschen, andere Orte und neue Perspektiven. Lernen findet innerhalb und außerhalb des Dojang statt.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



SONNTAG

13.09.2026

07:30	Morgendlicher Strand-Dojang Aufwärmen, Dehnen und Grundtechniken im Sand. Der instabile Untergrund fordert Haltung, Körperspannung und innere Ruhe.
09:00	Frühstück - Primo Scivolo Stärkung und gemeinsamer Start in den weiteren Tag.
11:00	Wassertraining Kicks, Gleichgewicht und Kombinationen im Meer. Widerstand wird nicht bekämpft, sondern genutzt, um Balance und Anpassungsfähigkeit zu entwickeln.
Mittag / Nachmittag	Freie Zeit Erholung und Regeneration. Fortschritt braucht nicht nur Belastung, sondern auch bewusste Ruhe.
18:00	Training Formen, Partnerübungen, Freikampf-Drills und kreative Formenentwicklung. Technik wird vom Ablauf zur persönlichen Ausdrucksform.
19:30	Abendessen - Primo Scivolo Gemeinsamer Tagesausklang.

FOKUS DES TAGES

TECHNIK · BALANCE · KREATIVITÄT

GEDANKE DES TAGES: Stärke zeigt sich nicht nur in Kraft. Sie zeigt sich darin, unter wechselnden Bedingungen Haltung, Klarheit und Kontrolle zu bewahren.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



MONTAG

14.09.2026

ca. 06:00	Abfahrt an der Unterkunft Früher Aufbruch in Richtung Piano Provenzana - Etna Nord. Der Tag beginnt mit Vorbereitung, Disziplin und dem gemeinsamen Ziel, den Vulkan respektvoll zu erleben.
08:50	Treffpunkt - Piano Provenzana / Etna Nord Private Ätna-Expedition. Treffen mit englischsprachigem alpinen/vulkanologischen Guide, Anmeldung und Ausrüstung.
Vormittag	Auffahrt & Gipfelkrater-Trekking Start am Nordhang auf ca. 1.800 m. Offroad-Auffahrt bis ca. 2.800 m, anschließend Trekking bis zum höchstmöglichen zugänglichen Punkt (bis ca. 3.350 m). Ausdauer und Demut stehen vor Leistung.
Unterwegs	Taekwon-Do am Piano delle Concazze Ca. 30 Minuten Training, Dobok-Fotos und Videoaufnahmen. In der Vulkanlandschaft wird das Do sichtbar: Standfestigkeit in einer Umgebung, die sich ständig verändert.
Anschließend	Abstieg durch die Vulkanlandschaft Richtung Nordostkrater, Valle del Leone und Observatorium Pizzi Deneri; danach Rücktransport. Der Abstieg gehört ebenso zum Weg wie das Erreichen der Höhe.
ca. 15:00	Ende der Expedition Rückkehr zum Treffpunkt Piano Provenzana.
Abends	Abendessen - Primo Scivolo Regeneration, Austausch und gemeinsamer Tagesausklang.

FOKUS DES TAGES

DER WEG DES DO · AUSDAUER · DEMUT · NATUR

GEDANKE DES TAGES: Der Ätna erinnert daran, dass wahre Stärke nicht bedeutet, die Natur zu beherrschen. Der Weg besteht darin, die eigenen Grenzen zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und mit Respekt weiterzugehen.

WICHTIG: Hochgebirgstour. Im Gipfelbereich besteht Helmpflicht. Route und maximal erreichbare Höhe können sich wegen Wetter, vulkanischer Aktivität oder behördlicher Vorgaben ändern. Laut Anbieter ist die Wanderung für Menschen mit Herzerkrankungen, Asthma oder Bluthochdruck sowie für Schwangere nicht zugelassen.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



DIENSTAG

15.09.2026

07:30	Morgendlicher Strand-Dojang Training im Sand. Stabilität entsteht aus einem klaren Zentrum - körperlich wie mental.
09:30	Abfahrt nach Siracusa Gemeinsame Fahrt nach Siracusa. Geschichte wird zum Gegenpol und zur Ergänzung des körperlichen Trainings.
Vormittag	Marktbesuch mit kulinarischen Reizen & Rundfahrt Siracusa mit allen Sinnen erleben: Markt, regionale Eindrücke und eine Rundfahrt durch die Stadt. Kultur wird nicht nur betrachtet, sondern erfahren.
ab ca. 12:00	PARCO ARCHEOLOGICO DI SIRACUSA Besuch des archäologischen Parks. Die Zeugnisse der Antike zeigen, wie Ideen, Baukunst, Denken und Kultur über Jahrtausende weiterwirken.
ca. 14:30	Rückfahrt Rückfahrt zur Unterkunft.
Nachmittag	Wassertraining & Selbstverteidigung Realistische Szenarien, Reaktionsarbeit und Partnerübungen. Ziel ist nicht Aggression, sondern angemessene Reaktion, Kontrolle und Verantwortung.
18:00	Training Technik, Formen, Pratzenarbeit oder Freikampf-Drills. Konsequenz in den Grundlagen schafft Freiheit in der Anwendung.
19:30	Regionales Restaurant Gemeinsames Abendessen mit regionaler Küche.

FOKUS DES TAGES

KULTUR · TRADITION · ENTWICKLUNG

GEDANKE DES TAGES: Traditionelles Taekwon-Do ist eine ganz eigene Kultur. Die Antike hatte ebenso viele ganz eigene Kulturen. Die Gemeinsamkeit liegt in der Besonderheit des Erreichbaren. Im Taekwon-Do erreicht man viele zusätzliche Lebensbereicherungen. In der Antike wurden viele Grundlagen geschaffen, die unser heutiges Leben immer noch bereichern. Fazit: Beides hat großen Einfluss auf uns. Beides gestaltet uns.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



MITTWOCH

16.09.2026

07:30	Morgendlicher Strand-Dojang Aufwärmen, Dehnen und Grundtechniken im Sand. Der instabile Untergrund fordert Haltung, Körperspannung und innere Ruhe.
09:00	Frühstück - Primo Scivolo Stärkung und gemeinsamer Start in den weiteren Tag.
11:00	Wassertraining Kicks, Gleichgewicht und Kombinationen im Meer. Widerstand wird nicht bekämpft, sondern genutzt, um Balance und Anpassungsfähigkeit zu entwickeln.
Mittag / Nachmittag	Freie Zeit Erholung und Regeneration. Fortschritt braucht nicht nur Belastung, sondern auch bewusste Ruhe.
18:00	Training Formen, Partnerübungen, Freikampf-Drills und kreative Formenentwicklung. Technik wird vom Ablauf zur persönlichen Ausdrucksform.
19:30	Abendessen - Primo Scivolo Gemeinsamer Tagesausklang.

FOKUS DES TAGES

TECHNIK · BALANCE · KREATIVITÄT

GEDANKE DES TAGES: Stärke zeigt sich nicht nur in Kraft. Sie zeigt sich darin, unter wechselnden Bedingungen Haltung, Klarheit und Kontrolle zu bewahren.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



DONNERSTAG

17.09.2026

07:30	Morgendlicher Strand-Dojang Grundtechniken bei Sonnenaufgang. Wiederholung bedeutet nicht Stillstand - sie vertieft Wahrnehmung und Qualität.
09:30	Abfahrt nach Noto Gemeinsame Fahrt nach Noto.
Vormittag	Frühstück & Noto-Besuch Frühstück und Besichtigung der Barockstadt. Noto steht für Wiederaufbau und dafür, aus Veränderung etwas Neues entstehen zu lassen.
Mittag	Mittagessen in Noto Gemeinsames Mittagessen.
ca. 13:00	Rückfahrt Rückfahrt zur Unterkunft.
Nachmittag	Freie Zeit Regeneration und innere Vorbereitung auf den Abend.
18:00	Training Partnerübungen, Formen und technische Vertiefung. Aufmerksamkeit für Details statt bloßer Wiederholung.
19:30	Primo Scivolo & Nachttraining Abendessen, anschließend Silent Training, Formenlauf und Zeitlupen-Freikampf. Weniger äußere Reize lenken die Aufmerksamkeit auf Atmung, Rhythmus und Körpergefühl.

FOKUS DES TAGES

ERNEUERUNG · WIDERSTANDSKRAFT · INNERE STÄRKE

GEDANKE DES TAGES: Erneuerung geschieht täglich. Noto erneuerte sich beeindruckend. Nichts kann uns endgültig zerstören. Kein Erdbeben und kein Training, auch wenn es noch so hart ist. Wir gehen doppelt so stark daraus hervor.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



FREITAG

18.09.2026

07:30	Morgendlicher Strand-Dojang Morgendliches Training am Strand. Die vertrauten Abläufe zeigen nun, wie sich Körpergefühl und Sicherheit im Verlauf des Camps verändert haben.
09:00	Frühstück - Primo Scivolo Gemeinsame Stärkung.
11:00	Wassertraining Balance, Kraft und Reaktion im Meer. Noch einmal bewusst mit Widerstand, Unsicherheit und Anpassung arbeiten.
Mittag / Nachmittag	Freie Zeit & Vorbereitung Regeneration und Vorbereitung auf Prüfungen und Abschluss. Ruhe vor einer Prüfung ist Teil der Prüfung.
18:00	Prüfungen / Anerkennungen Graduierungen, Vorführungen und Anerkennungen. Nicht nur das Ergebnis zählt, sondern Mut, Entwicklung, Haltung und der persönliche Weg bis zu diesem Moment.
19:30	Grillabend & Abschluss Feedbackrunde, Musik und Video-Rückblick. Gemeinsames Feiern dessen, was als Gruppe entstanden ist.

FOKUS DES TAGES

FORTSCHRITT · MUT · ANERKENNUNG

GEDANKE DES TAGES: Eine Graduierung ist kein Endpunkt. Sie macht sichtbar, was gelernt wurde - und erinnert gleichzeitig daran, dass jeder erreichte Schritt der Anfang eines neuen Lernweges ist.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



SAMSTAG

19.09.2026

07:30	Morgendlicher Strand-Dojang Aufwärmen, Dehnen und Grundtechniken im Sand. Grundlagen bleiben der Anker, unabhängig vom Leistungsstand.
09:00	Frühstück - Primo Scivolo Gemeinsamer Start in den Tag.
11:00	Wassertraining Kicks, Gleichgewicht und Kombinationen im Meer. Anpassung statt Starrheit.
Mittag / Nachmittag	Freie Zeit Erholung und Regeneration. Zeit, die Campwoche persönlich nachwirken zu lassen.
18:00	Training Formen, Partnerübungen, Freikampf-Drills und kreative Formenentwicklung. Erfahrung wird in Bewegung übersetzt.
19:30	Abendessen - Primo Scivolo Gemeinsamer Abend und Austausch.

FOKUS DES TAGES

GRUNDLAGEN · ENTWICKLUNG · GEMEINSCHAFT

GEDANKE DES TAGES: Je weiter man auf einem Weg kommt, desto wichtiger werden die Grundlagen. Meisterschaft zeigt sich oft darin, das Einfache mit immer größerer Aufmerksamkeit zu tun.



1. TAEKWON-DO VULCANO CAMP

SICILY 2026



SONNTAG

20.09.2026

Morgens

Abreise

Check-out, Verabschiedung und individuelle Heimreise. Das Camp endet organisatorisch - seine Erfahrungen können im Alltag weiterwirken.

Zum Abschluss

Camp-Rückblick

Erinnerungen, Erfahrungen und neue Impulse aus Training, Natur und Gemeinschaft mitnehmen. Entscheidend ist, was davon in das eigene Training und Handeln übertragen wird.

FOKUS DES TAGES

REFLEXION · DANKBARKEIT · WEITERGEHEN

GEDANKE DES TAGES: Der eigentliche Wert eines Camps zeigt sich nach der Rückkehr: darin, ob aus Erlebnissen Haltung wird und aus Motivation eine beständige Praxis.