



Klub Karate Tradycyjnego „Kumade” zaprasza 11 października 2025 r. na wyjątkowe wydarzenie sportowe „100 Kata Challenge”! To nie tylko próba wytrzymałości i ducha walki, ale też okazja do spotkania miłośników japońskich sztuk walki. Wydarzenie odbędzie się na Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń przy ul. Bema. Początek godz.10:00.

„100 Kata Challenge" to impreza cykliczna, która cieszy się zainteresowaniem wśród miłośników japońskich sztuk walki . Głównym celem spotkania jest podjęcie wspólnego wyzwania w treningu wytrzymałości, budowania ducha walki, pokonywania własnych słabości i szacunku do tradycji.

Wyzwanie polega na wykonaniu, w trakcie jednego treningu, 100 kata (formy). Jego głównym założeniem jest zjednoczenie ducha różnych sztuk walki i wcielenie w życie starego okinawskiego powiedzenia „ichariba chodei" – „Kiedy się spotkamy, jesteśmy rodziną".

Każdy uczestnik projektu „100 Kata Challenge” wykonuje zadeklarowaną liczbę Kata (na miarę swoich możliwości). Oprócz zmagających czysto sportowych odbędą się panele

i warsztaty tematyczne z zaproszonymi gośćmi.

Wstęp wolny.

Nie musisz być mistrzem – wystarczy pasja! Dołącz i poczuj ducha tradycyjnego karate!

Wydarzenie współfinansowane ze środków Gminy Miasta Toruń.

AGENDA WYDARZENIA

100 KATA CHALLENGE

11 PAŹDZIERNIKA 2025

HALA SPORTOWO - WIDOWISKOWA
ARENA TORUŃ, UL. GEN. J. BEMA 73-89

BLOK I: WYZWANIE 100 KATA
GODZ. 11:15 - 14:00 / ARENA GŁÓWNA

BLOK II: WYKŁADY I WARSZTATY
GODZ. 10:00 - 14:00 / SALA KONFERENCYJNA
OBOK ARENY GŁÓWNEJ

10:00	PIOTR KUCHARZEK / "JEŚLI MUSISZ WALCZYĆ, WALCZ" - warsztaty samoobrony, opanuj stach i panikę.
11:00	OFICJALNE OTWARCIE WYDARZENIA - Arena główna
11:20	AGNIESZKA BOCIAN / "Przetam nieMOC, pokonaj przeMOC, odzyskaj MOC" - książka "RANA" - wsparcie i narzędzia do działania.
11:45	ANETA STRYJEWSKA / "SZTUKA ODDECHU" - sekret długowieczności z Kraju Kwitnącej Wiśni; warsztaty oddechowe.
12:15	MAŁGORZATA KOŁODZIEJ / "IKIGAI - pasje i relacje z ludźmi jako sposób trwania w stanach przewlekłej choroby"; niebeska strefa na Okinawie.
12:45	JOANNA MICHALSKA / "HOLISTYCZNE DZIAŁANIA W DRODZE DO ODZYSKANIA ZDROWIA".
13:05	WOJCIECH NOWAK / "SZTUKA KALIGRAFII JAPOŃSKIEJ - WSCHODNIE DĄŻENIE DO DOSKONAŁOŚCI" - warsztaty.

UMYSŁ - DUCH - CIAŁO / RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ - PROFILAKTYKA
ZDROWIA POPRZECZ RUCH, KULTURĘ I SZTUKĘ
PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

DODATKOWE ATRAKCJE:

Fundacja Toruńskie Amazonki / Warsztaty na fantomach, nauka samobadania / Stoiska informacyjne promujące zdrowie i regenerację organizmu.

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)