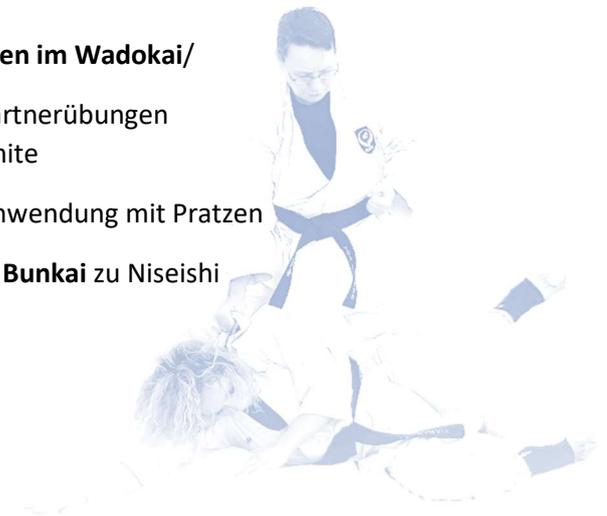


Wado-Lehrgang mit Dr. Elke von Oehsen 8. DAN in Heidelberg Samstag, den 11.03.2023



Verlauf:	10:00 – 10:30Uhr	→ Aufwärmen
	10:30 – 12:00Uhr	→ Grundprinzipien im Wadokai/ Beispielen aus Partnerübungen Ohyo/ Kihon Kumite
	12:30 – 14:00Uhr	→ Uchi Waza; Anwendung mit Pratzen
	14:15 – 15:45Uhr	→ Kata und Kata Bunkai zu Niseishi
	15:45Uhr	FAQ



Der Lehrgang wird nach den aktuellen Corona - Regeln des Landes Baden-Württemberg abgehalten!

Lehrgangsort: Tiergartenstr. 9, 69120 Heidelberg

Teilnahmegebühr: 30.- €, Jugendliche bis 15 Jahre bezahlen die Hälfte

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.