



Wado-Lehrgang

mit Franz Bohnert 5. DAN,
Arno Funk 6. DAN
in Heidelberg
Samstag, den 18.11.2023

- Beginn: 10:30 – 11:45h Arno
Aufwärmen/ **Karate Schlagpolster-Training**
- 11:50 – 13:00h Franz
SV mit Karateelementen
- 13:00 – 13:45h Pause
- 13:45 – 15:00h Franz
Aufwärmen/ **Karate Kids – spielerisches Kämpfen**
- 13:45 – 15:00h Arno
Parallel für Erwachsene – Einstieg ins Karate Kumite
- 15:00 – 16:00h Arno
Bewegungsarten im Karate Kumite
- 16:00 – 17:00h Franz
Uchi Waza im Einsatz (mit Partner)
- Abschluss **FAQ**
- Gemeinsames Abendessen:
18:00h Ort tbd



Lehrgangsort: Tiergartenstr. 9, 69120 Heidelberg

Teilnahmegebühr: 30,- €, Jugendliche bis 15 Jahre bezahlen die Hälfte, Kindereinheit 5,-€

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.

Kontakt / Info:

Teo Yancheva
Tel: 0170-8555533 / E-Mail: karate@tsg78-hd.de