

## Trainingsplan



09:00 bis 10:30 Uhr 09:00 bis 10:30 Uhr

Kumite Kata Sensei Wayne Sensei Momo

11:00 bis 12:30 Uhr 11:00 bis 12:30 Uhr Kumite Kata

Sensei Christian Sensei Tarek

12:30 bis 13:00 Uhr

**PAUSE** 

13:00 bis 14:00 Uhr

Mentaltraining (Erfolg, Ziel und Selbstbewusstsein)

14:00 bis 15:00 Uhr 15:15 bis 16:15 Uhr Kumite Kata Sensei Wayne, Sensei Christian Sensei Momo, Sensei Tarek

Mini Drachen 4 bis 7 Jahre

09:00 bis 10:00 Uhr 11:00 bis 12:00 Uhr Sensei Christian Sensei Momo

Ort: Sport Halle Geschwister Scholl Schule Konstanz
Schwaketenstr. 112,
78467 Konstanz

Erwachsene: 35€, Kinder bis 14 Jahre: 25€, Mini Drachen: 20€



## Internationaler Lehrgang in Konstanz Sonntag, 9. November 2025 Kata, Kumite und Mentaltraining





Sensei
Wayne Otto
5. Dan

Sensei
Tarek Amin
7. Dan

Sensei Christian Grüner 4.Dan

Sensei Mohammed Abu Wahib 5. Dan