

# WADO-Weekend 18./19.Juli 2009

<b>Samstag 18.Juli 2009</b>			
	<b>Karatehalle</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>Judohalle</b>
09.30 – 11.00		Gemeinsames Training mit allen Trainern	
11.30-13.00	Fußtechniken Olaf Gundel	Kata Pinan Yondan Karl-Heinz.Stief	Kinder Selbstverteidigung Anke u. Jürgen Berg
13.30-15.00	Freie Kombinationen Olaf Gundel	Kata Basai Josef Schäfer	Tanto-dori Karl-Heinz Stief
15.30-17.00	Joga Anke Berg Olaf Gundel	Kobujutsu Josef Schäfer auch für Anfänger geeignet Waffen (Bo)	Qhyo Kumite Robert Hampel Levent Yildirim
anschließend	Gemütliches Beisammensein		
<b>Sonntag 19.Juli 2009</b>			
08.00 – 09.00 Zazen			
9.30-11.00	Kata Basai Josef Schäfer	Qhyo Kumite Robert Hampel Levent Yildirim	Kumite Kata Karl-Heinz Stief
11.30-13.00	Kihon Kumite Josef Schäfer	Ippon Kumite Karl-Heinz Stief	Selbstverteidigung Robert Hampel Levent Yildirim
13.30-14.30	<b>Gemeinsamer Abschluss</b>		