

# WADO-Weekend 26.+ 27.Juli 2008

<b>Samstag 26.Juli 2008</b>			
	Karatehalle	Turnhalle	Judohalle
09.30 – 11.00		Gemeinsames Training mit allen Trainern	
11.30-13.00	Fußtechniken Olaf Gundel	Pinan Sandan Karl-Heinz.Stief	Kinder Selbstverteidigung Anke u. Jürgen Berg
13.30-15.00	Freie Kombinationen Olaf Gundel	Wanshu Josef Schäfer	Idori Karl-Heinz Stief
15.30-17.00	Yoga Anke Berg Olaf Gundel	Kobujutsu Josef Schäfer	Ohyo Kumite Robert Hampel Levent Yildirim
anschließend	Gemütliches Beisammensein		
<b>Sonntag 27.Juli 2008</b>			
08.00 – 09.00 Zazen			
9.30-11.00	Wanshu 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>		