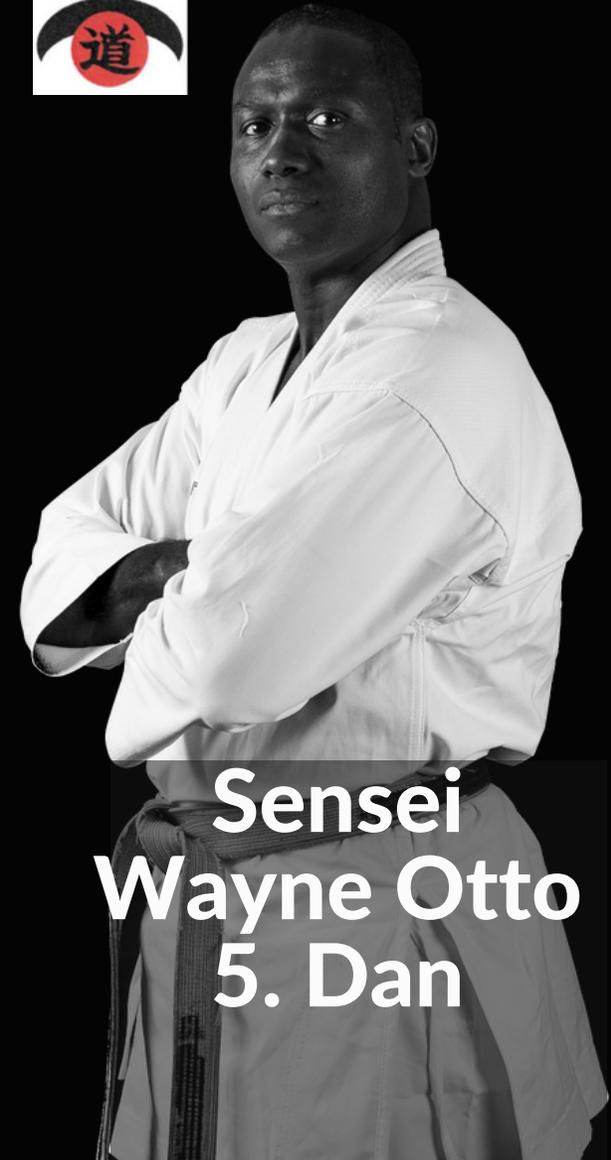




**17. Internationaler Lehrgang in Konstanz**  
**Samstag, 19. Oktober**  
**Kata, Kumite und Mentaltraining**



**Sensei**  
**Wayne Otto**  
**5. Dan**



**Sensei**  
**Tarek Amin**  
**7. Dan**



**Sensei**  
**Christian Grüner**  
**4. Dan**



**Sensei**  
**Mohammed**  
**Abo Wahib**  
**5. Dan**

# Trainingsplan

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

Kumite Unterstufe  
Kata Oberstufe

Sensei Christian  
Sensei Momo

10:15 bis 11:15 Uhr  
10:15 bis 11:15 Uhr

Kumite Oberstufe  
Kata Unterstufe

Sensei Wayne  
Sensei Tarek

11:30 bis 12:30 Uhr  
11:30 bis 12:30 Uhr

Kumite Unterstufe  
Kumite Oberstufe

Sensei Wayne  
Sensei Christian

12:30 bis 13:00 Uhr

**P A U S E**

13:00 bis 13:45 Uhr

**M e n t a l t r a i n i n g Themen: (Angst, Aufregung und Gewinn)**

14:00 bis 15:00 Uhr  
15:15 bis 16:15 Uhr

Kumite für A L L E  
Kata für A L L E

Sensei Wayne, Sensei Christian  
Sensei Momo, Sensei Tarek

## Mini Drachen 4 bis 7 Jahre

09:00 bis 09:45 Uhr  
10:15 bis 11:00 Uhr  
14:00 bis 14:45 Uhr

Sensei Wayne  
Sensei Christian  
Sensei Momo

Ort: Champion Kampfkunst und CrossTraining

Macaire-Str. 5

78467 Konstanz

Neben BMW Autohaus

