

# Sommer-Gasshuku Stundenplan



	1. Tag (28.07.)	2. Tag (29.07.)	3. Tag (30.07.)
09:00 – 12:00	<b>Kihon (Beginn 10 Uhr!!)</b> - <i>David</i>	<b>Kata + Bunkai</b> - <i>Gerhard</i>	<b>Kumite</b> - <i>Marcus</i>
12:00 – 13:30	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>
13:30 – 16:00	<b>Kalligraphie ( bis 14:30)</b> - <i>David</i>  <b>Kumite (14:30 - 17:00)</b> - <i>Marcus</i>	<b>Karate</b> - <i>Reinhard</i>	<b>Selbstverteidigung</b> - <i>Christoph</i>
16:00 – 17:00	<b>Pause (17:00 – 18:00)</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>
17:00 – 18:00	<b>Kata (18:00 – 19:30)</b> - <i>Christoph</i>	<b>Kihon</b> - <i>Christoph</i>	<b>Resumée-Training</b> - <i>Trainerteam</i>
<b>Abendprog.</b>		<b>Voraussichtlich Yoga (18:00 – 19:00)</b>	<b>Gemütliches Essen im Restaurant</b>

*Euer Juniorteam*