



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

P A U S E

13:00 bis 14:00 Uhr

M e n t a l t r a i n i n g (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