

# **Karate-Do Lehrgang**

## **25. Mai + 26. Mai 2019**

**Sporthalle am Friedrich-Abel-Gymnasium (FAG)**  
**71665 Vaihingen/Enz, Alter Postweg 6**

**Trainer: Torsten Struwe - Jörg Eesmann - Pietro Runchina**

**Trainingszeiten:**

### **Samstag**

11:00 – 12:30      Jörg: Kumite-Ura  
13:00 – 14:00      Torsten: Seenchin (Ablauf, Bunkai)  
15:00 – 16:30      Pietro: Von der Bunkai zur Selbstverteidigung

Lehrgangsnachbesprechung an der Halle, mit warm und kalt Verkostung

### **Sonntag**

10:00 – 11:30      Torsten: Selbstverteidigung für die Prüfung  
12:00 – 13:30      Jörg: Nage-Waza