

Herzlich willkommen
zu unserem diesjährigen
Yudansha Seminar

Zeit- und Ablaufplan

10:00 bis 10:30 Uhr	Check-in
10:30 bis 12:00 Uhr	Körpermechanik & Energetik der Stellungen
12:00 bis 13:00 Uhr	Pause
13:00 bis 14:30 Uhr	Fortgeschrittenes Kyusho & Tuite sowie Knock Out Training
14:30 bis 15:00 Uhr	Pause
15:00 bis 16:00 Uhr	High Intent and Impact Training / Stresstraining
16:00 bis 17:00 Uhr	Interne Einheit: Alle Dan-Träger und Trainingsgruppenleiter

Ab 17:30 Uhr gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Spaß,
Erfolg und viele tolle Erfahrungen
auf der Matte!