

Herzlich willkommen zu unserem diesjährigen Yudansha Seminar

Zeit- und Ablaufplan

10:00 bis 10:30 Uhr	Check-in
10:30 bis 12:00 Uhr	Aufbau und Struktur eines korrekten Kyusho Training
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	Neue Übungsformen, Drills und Stresstraining
16:00 bis 17:00 Uhr	Interne Einheit: Alle Dan-Träger und Trainingsgruppenleiter

Bitte Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, Weste usw.) zum Seminar mitbringen!

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