

KARATE- LEHRGANG

Samstag den 8.Feb.20

**10.00-11.15 Heian Sandan (alle ab gelb)
(auch Minis)**

11.25-12.40 Gangaku (alle ab grün)

Pause 20min. bzw. Mattenaufbau

**13.00-14.00 Kämpfen (alle ab gelb)
(auch Minis)**

14.00-15.15 Kämpfen (alle ab grün)