

## Hallenbelegungsplan 2. IGKR Tag Samstag 15.02.2019 in Mosbach

Trainer : Hanshi Funasako (9. Dan), Shihan Ajlan Sahin (6.Dan Karate, 2.Dan Kendo)  
 Shidoïn Thomas Gooß (5. Dan), Sonja Ehmendörfer (5. Dan Karate, 4.Dan Kobudo),  
 Arnulf Walter (4. Dan), Siegfried Schork (4. Dan), Stefan Wendt (4. Dan Karate, 2. Dan Kendo)  
 Heiko Ehret (4. Dan), Oliver Scheicher (4. Dan)



Zeit	Halle A (groß)		Halle B (klein)	
	Trainer	Trainingsinhalt	Trainer	Trainingsinhalt
13:00-13:45 Uhr	Hanshi Funasako	Aufwärmen/Kihon/Kihon Ido alle Teilnehmer gemeinsam		
13:50-14:35 Uhr	Thomas Gooß	Goju Ryu Partner	Stefan Wendt/Ajlan Sahin	Kendo/laido
14:40-15:25 Uhr	Arnulf Walter	SV	Siegfried Schork / Sonja E.	Sanchin/Tensho
15:30-16:15 Uhr	Hanshi Funasako	Kata Sepai	Heiko Ehret	Kata Gekisai
16:20-17:05 Uhr	Sonja Ehmendörfer	Bo	Oliver Scheicher	Kumite

## Änderungen am Lehrgangstag jederzeit möglich!

### Für Bo mitzubringen:

Erwachsene: Besenstiel 180cm/ Bo

Kinder: Besenstiel in Körpergröße

### Für laido/Kendo mitzubringen:

Erwachsene Holzstock 100cm lang

Kendoausrüstung falls vorhanden