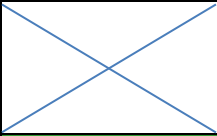


## TRAININGSPLAN HERBSTLAGER BAD LAUSICK 2021

Training Gr. Halle	Montag 18.10.21	Dienstag 19.10.21	Mittwoch 20.10.21	Donnerstag 21.10.21	Freitag 22.10.21	Samstag 23.10.21	
10:00-10:30	Qi-Gong	Qi-Gong	FREI	Qi-Gong	Qi-Gong	Qi-Gong	
10:30-11:30	7. Kyu bis Dan	7. Kyu bis Dan		7. Kyu bis Dan	7. Kyu bis Dan	10:30-12:00 Gemeinsames Training	
11:30-12:30	5. Kyu bis Dan	5. Kyu bis Dan		5. Kyu bis Dan	5. Kyu bis Dan		
PAUSE		PAUSE		PAUSE		Dan-Prüfung	12:00-12:30 Abschied
14:00-15:00	Kobudo	Kobudo		Gr. Halle	Kobudo	PAUSE	
15:00-16:00	7. Kyu bis Dan			Kl. Halle 15:30-16:30	7. Kyu bis Dan	Kobudo	
16:00-17:00		7. Kyu bis Dan		Kl. Halle 16:30-17:30	3. Kyu bis Dan	7. Kyu bis Dan	
17:00-18:00		3. Kyu bis Dan		FREI		3. Kyu bis Dan	
	Ab 18:00 Uhr Happyukai mit gemeinsames Essen beim „Dynastie“	FREI		FREI		Ab 19:30 Uhr Sayonara mit gemeinsames Essen	

Karate-Do, Kobudo und Qi-Gong mit Sensei Lothar Josef Ratschke 8. Dan DKV

--- > Die Dan-Prüfung findet am Freitag 22.10.21 in der Mittagszeit statt. Die genauere Zeit wird vor Ort bekannt gegeben.

--- > Kyu-Prüfungen können am Donnerstag (Vormittag) 21.10.21 – parallel zum Trainings – abgelegt werden.