



# WADO-RYU LEHRGANG IN ZERBST

Vom 04.04.25 bis 06.04.25

Mit

Henning Berkenbusch (6.DAN Wado)  
Marcus Schock (2.DAN Wado) und Sarah Zayour (2.DAN Wado)



## ABLAUFPLAN

Freitag	ab 17:00 Uhr	Kyu-Prüfungen
Samstag	ab 9:30 bis 11:00 Uhr	Begrüßungstraining
	ab 11:15 bis 12:30 Uhr	Vormittagstraining
	ab 12:30 bis 13:30 Uhr	Mittagspause
	ab 13:30 bis 17:45 Uhr	Nachmittagstraining
Sonntag	ab 10:00 bis 13:00 Uhr	Abschlusstraining

Die genauen Trainingszeiten und die Trainingseinheiten werden am  
Lehrgangswochenende in der Halle ausgehängt!



PSV ANHALT-ZERBST E.V.



# GEBÜHREN

Samstag und Sonntag Training	30€
Samstag Training	20€
Sonntag Training	10€
Kyu- Prüfung	20€
AKS und Wado-Ryu	

# VERPFLEGUNG

Es wird ein kleines Buffet mit warmen und kalten Speisen, Getränken, Obst und selbst gebackenen Kuchen bereitgestellt

# WEGBESCHREIBUNG

Die Prüfung findet in der Sporthalle „Grundschule An der Stadtmauer“ statt.  
Am Plan 6, 39261 Zerbst / Anhalt

Der Lehrgang findet in der Ganztagschule Ciervisti Zerbst statt.  
Fuhrstraße 40, 39261 Zerbst / Anhalt



Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anfahrt, viel Spaß und Erfolg an diesem Wochenende.

## Teilnahmeerklärung

Mit der Teilnahme an diesem Lehrgang erklären sich die Teilnehmer/innen mit der elektronischen Speicherung ihrer Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen einverstanden. Gleiches gilt für Bildokumentationen. Eure Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Die Haftung wird im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen übernommen.  
(Änderungen sind vorbehalten)



PSV ANHALT-ZERBST E.V.



# TRAININGSPLAN SAMSTAG

**Erwachsene**  
mit Henning

9:30 - 11:00  
**Kihon**

11:15 - 12:45  
**Idori / Tantomori**

12:45 - 13:45  
**Mittagspause**

13:45 - 14:45  
**Uchi Waza**

15:00 - 16:00  
**Kumite Basic**

**Kinder**

mit Sarah / Marcus

9:30 - 11:00

**Kindertraining**

Mit Vorbereitung für Turnier

11:15 - 12:30

**Kindertraining**

Mit Vorbereitung für Turnier

12:30 - 13:15

**Mittagspause**

13:15 - 14:15

**Kindertraining**

Mit Vorbereitung für Turnier

14:30 - 16:00

**Turnier**

„Spaß am Kämpfen“

Ab 16:00 Uhr  
**Turnier für die  
Erwachsenen**

# TRAININGSPLAN SONNTAG

**Erwachsene**  
mit Henning

10:00 - 13:00

**Ohyo / Kihon  
Kumite**

mit individuellen Pausen

**Kinder**

mit Sarah / Marcus

10:00 - 13:00

**Fußtritte / Gyakuzuki**

mit individuellen Pausen



PSV ANHALT-ZERBST E.V.

