



# 35. Budo-Sommerschule vom 25.07. - 29.07.2022

Hössensportzentrum Westerstede

**Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.**

Verband für Budo Sportarten



<b>Donnerstag</b>	<b>Matte 1</b>	<b>Matte 2</b>	<b>Matte 3</b>	<b>Vorhalle</b>	<b>Außenanlage</b>
7:30 8:00					<b>Guten Morgen Gymnastik</b> Gerhard Schmitt
8:00	<b>Frühstück</b>				
9:00 9:50	<b>Friskis och Svettis</b> Gerhard Schmitt	<b>Friskis och Svettis</b> Gerhard Schmitt	<b>Friskis och Svettis</b> Gerhard Schmitt		
10:00 11:00	<b>Judo</b> Thomas Uehlken	<b>Sambo / Stenka</b> Mario Göckler	<b>Nihon Taijitsu</b> Gerhard Schmitt		<b>Sportabzeichen</b> Harald Bäs-Fischlmair
11:15 12:30	<b>Kata</b> Michael Hoffmann	<b>Aikido</b> Peter Klische-Drolshagen	<b>Nihon Taijitsu</b> Gerhard Schmitt		<b>Sportabzeichen</b> Harald Bäs-Fischlmair
12:30	<b>Mittagessen</b>				
14:00 14:20	<b>Aufwärmen</b> Michael Hoffmann	<b>Aufwärmen</b> Michael Hoffmann	<b>Aufwärmen</b> Michael Hoffmann		
14:30 16:00	<b>Kata</b> M.Hoffmann + Th.Uehlken	<b>Aikido</b> Peter Klische Drolshagen	<b>Ju-Jitsu</b> Mario Göckler		<b>Bogenschießen</b> Hans-Jürgen Krieghoff
16:10 17:30	<b>Sambo</b> Mario Göckler	<b>Aikido</b> Peter Klische Drolshagen	<b>Ju-Jutsu ...für Anfänger</b> Florian Hermann		<b>Bogenschießen</b> Hans-Jürgen Krieghoff
18:00	<b>Vesper / Abendessen</b>				
19:00 21:00	<b>Prüfungen / freies Training</b>				