



35. Budo-Sommerschule vom 25.07. - 29.07.2022

Hössensportzentrum Westerstede

Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.

Verband für Budo Sportarten



Mittwoch	Matte 1	Matte 2	Matte 3	Vorhalle	Außenanlage
7:30 8:00					Guten Morgen Gymnastik Gerhard Schmitt
8:00	Frühstück				
9:00 9:20	Aufwärmen Florian Hermani	Aufwärmen Florian Hermani	Aufwärmen Florian Hermani		
9:30 10:45	Kata M.Hoffmann + Th. Uehlken	Aikido Peter Klische Drolshagen	Ju-Jutsu ...für Anfänger Florian Hermanni		Sportabzeichen Harald Bäs-Fischlmair
11:00 12:15	Judo Mario Göckler	Aikido Peter Klische Drolshagen	Nihon Taijitsu Gerhard Schmitt		Sportabzeichen Harald Bäs-Fischlmair
12:20	Mittagessen				
13:00 14:30	Geocashing / Florian Hermanni (Raum Niedersachsen)				
14:20	Aufwärmen Mario Göckler	Aufwärmen Mario Göckler	Aufwärmen Mario Göckler		
14:30 16:00	Sambo Mario Göckler	Nihon Taijitsu Gerhard Schmitt	Tai-Chi Peter Klische Drolshagen		Bogenschießen Hans-Jürgen Krieghoff
16:10 17:10	Sambo Mario Göckler	Kata M.Hoffmann + Th. Uehlken	Tai-Chi Peter Klische Drolshagen		
17:15 18:30	Praxis zur Videogestützter Trainingskontrolle / Florin Hermanni (Raum Niedersachsen)				
18:30	Cool Down				
19:00	Grillabend				