



# 36. Budo-Sommerschule

Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.



Verband für Budo Sportarten

Hössensportzentrum Westerstede

## Frühschwimmen von 6:30 - 8:00

Donnerstag	Matte 1	Matte 2	Matte 3	Vorhalle	Außenanlage
7:30 8:00					<b>Guten Morgen Gymnastik</b> Gerhard Schmitt
8:00	Frühstück				
9:00 9:20	<b>Aufwärmen</b> Mario Göckler	<b>Aufwärmen</b> Mario Göckler	<b>Aufwärmen</b> Mario Göckler		
9:30 10:45	<b>Aikido</b> Peter Klische Drolshagen	<b>Judo</b> Dieter Münnekhoff	<b>Sambo</b> Mario Göckler	<b>Thai - Boxen</b> Max Gierke	<b>Sportabzeichen</b> Harald Bäs-Fischlmair
11:00 12:15	<b>Kata</b> Michael Hoffmann Thomas Uehlken Dieter Münnekhoff	<b>Kata</b> Michael Hoffmann Thomas Uehlken Dieter Münnekhoff	<b>Wunsch</b> Mario Göckler	<b>Savate</b> Gerhard Schmitt	<b>Sportabzeichen</b> Harald Bäs-Fischlmair
12:30	Mittagessen				
14:00 14:20	<b>Aufwärmen</b> Mario Göckler	<b>Aufwärmen</b> Mario Göckler	<b>Aufwärmen</b> Mario Göckler		
14:30 16:00	<b>Aikido</b> Peter Klische Drolshagen	<b>Kata</b> Michael Hoffmann Thomas Uehlken Dieter Münnekhoff	<b>Ju-Jitsu</b> Mario Göckler		<b>Bogenschießen</b> Hans-Jürgen Krieghoff
16:10 17:30	<b>Aikido</b> Peter Klische Drolshagen	<b>Kata</b> Michael Hoffmann Thomas Uehlken Dieter Münnekhoff	<b>Wunsch</b> Mario Göckler		<b>Bogenschießen</b> Hans-Jürgen Krieghoff
18:00	Vesper / Abendessen				
19:00 20:30	Prüfungen / freies Training				