



36. Budo-Sommerschule

Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.



Verband für Budo Sportarten

Hössensportzentrum Westerstede

Frühschwimmen von 6:30 - 8:00

Mittwoch	Matte 1	Matte 2	Matte 3	Vorhalle	Außenanlage
07:30 - 08:00					Guten Morgen Gymnastik Gerhard Schmitt
8:00	Frühstück				
9:00	Aufwärmen Michael Hoffmann	Aufwärmen Michael Hoffmann	Aufwärmen Michael Hoffmann		
9:20	Dieter Münnekhoff	Dieter Münnekhoff	Dieter Münnekhoff		
9:30	Aikido	Kata	Ju-Jutsu		Sportabzeichen
10:45	Peter Klische Drolshagen	Michael Hoffmann Thomas Uehlken Dieter Münnekhoff	Mario Göckler		Harald Bäs-Fischlmair
11:00	Aikido	Nihon Tai Jitsu	Judo	Thai - Boxen	Sportabzeichen
12:15	Peter Klische Drolshagen	Gerhard Schmitt	Mario Göckler	Max Gierke	Harald Bäs-Fischlmair
12:20	Mittagessen				
14:00	Aufwärmen Friskis&Svettis	Aufwärmen Friskis&Svettis	Aufwärmen Friskis&Svettis		
14:45	Gerhard Schmitt	Gerhard Schmitt	Gerhard Schmitt		
15:00	Sambo	Kata	Savate		Bogenschießen
16:00	Mario Göckler	Michael Hoffmann Thomas Uehlken Dieter Münnekhoff	Gerhard Schmitt		Hans-Jürgen Krieghoff
16:15	Aikido	Kata	Judo		Bogenschießen
17:45	Peter Klische Drolshagen	Michael Hoffmann Thomas Uehlken Dieter Münnekhoff	Mario Göckler		Hans-Jürgen Krieghoff
14:45	Vortrag				
18:15	Julia Vollmer				
18:15	Korrektes Dehnen Muskelkater muss das sein?				
18:45	Gerhard Schmitt				
19:00	<i>Grillabend</i>				