



# 37. Budo-Sommerschule

Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.  
Verband für Budo Sportarten



Matte 1

Matte 2

Matte 3

Vorhalle

Außenanlage

## Mittwoch

Frühschwimmen  
von 6:30 - 8:00

Guten Morgen  
Gymnastik  
von 7:30 - 8:00

8:00

Frühstück

9:00

Aufwärmen

Tai-Chi

9:30

Aikido

Kata

Ju-Jutsu

Sportabzeichen

11:00

Aikido

Nihon Tai Jitsu  
Fortgeschrittene

Judo

Thai-Boxen

Sportabzeichen

12:30

Mittagessen

14:00

Aufwärmen

Friskis & Sveltis

14:30

Sambo

Kata

Savate

Bogenschießen

16:00

Aikido

Kata

Judo

Bogenschießen

18:00

**Vortrag:** Umgang mit schwierigen Situationen im Training

18:30

**Vortrag:** Ernährung bei sportl. Betätigung

19:00

Grillabend