



Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.

Verband für Budo Sportarten

Frühschwimmen von 6:30 - 8:00

Dienstag

Matte 1

Matte 2

Matte 3

Außenanlage

7:30 8:00

Morgen Gymnastik

Gerhard Schmitt

8:00

Frühstück

9:00 9:15

Aufwärmen

Gerhard Schmitt

9:15 10:45

Nihon Tai-Jitsu

Aikido

Judo

Sportabzeichen

Fortgeschrittene

Gerhard Schmitt

Louis Drolshagen

Hans Urban

Harald Bäs-Fischlmair

11:00 12:15

Ju-Jutsu

Aikido

Ju-Jitsu

Sportabzeichen

Anfänger

Julia Vollmer

Louis Drolshagen

Mario Glöckler

Harald Bäs-Fischlmair

12:30

Mittagessen

14:00 14:15

Aufwärmen

Gerhard Schmitt

14:15 15:30

Kata

Aikido

Jiu-Jitsu

Blasrohr

Michael Hoffmann

Hans Urban

Thomas Uehlken

Louis Drolshagen

Gerhard Schmitt

Hans-Jürgen Krieghoff

15:40 17:00

Kata

Stenka

Nihon Tai-Jitsu

Blasrohr

Michael Hoffmann

Hans Urban

Thomas Uehlken

Mario Göckler

Fortgeschrittene

Gerhard Schmitt

Hans-Jürgen Krieghoff

17:00 18:00

Sambo

Judo

Ju-Jutsu

Mario Göckler

Hans Urban

Anfänger

Julia Vollmer

18:00

Vesper / Abendessen

19:00 20:30

Sambo

Savate

Stockkampf

Mario Göckler

Gerhard Schmitt

Hans Urban