



# Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.

Verband für Budo Sportarten

Frühschwimmen von 6:30 – 8:00

**Freitag**

**Matte 1**

**Matte 2**

**Matte 3**

**Außenanlage**

7:30 8:00

Morgen Gymnastik  
Hans Urban

8:00

**Frühstück**

9:00 9:15

**Aufwärmen**

Hans urban

9:30 10:00

**Kata**

Michael Hoffmann  
Hans Urban  
Thomas Uehlken

**Sambo**

Mario Göckler  
Valery  
Jean

**Aikido**

Louis Drolshagen

10:15 11:15

**Kata**

Michael Hoffmann  
Hans Urban  
Thomas Uehlken

**Stenka**

Mario Göckler  
Valery  
Jean

**Nihon Tai-Jitsu**

Fortgeschrittene  
Gerhard Schmitt

11:15 11:45

**Präsentationen**

**Verabschiedung**

durch die Präsidentin Regina Intemann

**Mattenabbau**

alle Teilnehmer

12:30

**Mittagessen**

**Abreise der Teilnehmer**