



Niedersächsisches Dan-Kollegium e.V.

Verband für Budo Sportarten

Frühschwimmen von 6:30 – 8:00

Mittwoch

Matte 1

Matte 2

Matte 3

Außenanlage

7:30 8:00

Morgen Gymnastik

Hans Urban

8:00

Frühstück

9:00 9:15

Aufwärmen

Julia Vollmer

9:15 10:45

Ju-Jutsu

Kata

Aikido

Sportabzeichen

Anfänger
Julia Vollmer

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Louis Drolshagen

Harald Bäs-Fischlmair

11:00 12:15

Judo

Nihon Tai-Jitsu

Stenka

Sportabzeichen

Hans Urban

Fortgeschrittene
Gerhard Schmitt

Mario Glöckler

Harald Bäs-Fischlmair

12:30

Mittagessen

14:00 14:45

Aufwärmen

Johanna & Gerhard

Friskis och Suettis

14:45 16:00

Nihon Tai-Jitsu

Kata

Sambo

Blasrohr

Fortgeschrittene
Gerhard Schmitt

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Mario Göckler

Hans-Jürgen Krieghoff

16:15 17:30

Aikido

Judo

Sambo

Blasrohr

Louis Drolshagen

Hans Urban

Mario Göckler

Hans-Jürgen Krieghoff

17:45

Umgang mit schwierigen Situationen im Training

Julia Vollmer

18:30

Gerhard Schmitt

Grillabend