



M i

Frühschwimmen von 6:30 - 8:00

Matte 1 Matte 2 Matte 3 Außenanlage

7:30	8:00	Morgen Gymnastik Gerhad Schmitt			
8:00	9:00	Frühstück			
9:00	9:15	Aufwärmen Michael Hoffmann			
9:15	10:45	Ju-Jutsu Anfänger Julia Vollmer	Kata Michael Hoffmann Hans Urban Thomas Uehlken	Aikido Louis Drolshagen	
11:00	12:15	Judo Hans Urban	Nihon Tai-Jitsu Fortgeschrittene Gerhard Schmitt	Stenka Mario Glöckler	Blasrohr Hans-Jürgen Krieghoff
12:30	14:00	Mittagessen			
14:00	14:45	Aufwärmen Johanna & Gerhard Friskis och Svettis			
14:45	16:00	Nihon Tai-Jitsu Fortgeschrittene Gerhard Schmitt	Kata Michael Hoffmann Hans Urban Thomas Uehlken	Sambo Mario Göckler	Blasrohr Hans-Jürgen Krieghoff
16:00	17:00	Aikido Louis Drolshagen	Judo Randori Hans Urban	Sambo Mario Göckler	Judospiele mit Inka
17:00	18:00	Inklusion im Kampfsport Julia Vollmer + Insa			
18:00	19:00	Deeskalation und Selbstschutz Hans Urban			
19:15	22:00	Grillabend			