



Do

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

Hans Urban

9:15 | 10:45

Kata

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Sambo

Mario Göckler

Aikido

Louis Drolshagen

11:00 | 12:15

Kata

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Stenka

Mario Göckler

Nihon Tai-Jitsu

Fortgeschrittene
Gerhard Schmitt

Blasrohr

Hans-Jürgen Krieghoff

12:30 | 14:00

Mittagessen

14:00 | 14:15

Aufwärmen

Mario Göckler

14:30 | 15:45

Kata

Michael Hoffmann
Hans Urban
Thomas Uehlken

Sambo

Mario Göckler

Aikido

Louis Drolshagen

Blasrohr

Hans-Jürgen Krieghoff

15:45 | 17:00

Kata

Michael Hoffmann
Hans urban
Thomas Uehlken

Sambo

Mario Göckler

Aikido

Fortgeschrittene
Gerhard Schmitt

Blasrohr

Hans-Jürgen Krieghoff

17:00 | 18:00

Judo

Hans Urban
Uchi-Komi

Nihon Tai-Jitsu

Fortgeschrittene
Gerhard Schmitt

18:00 | 19:00

Vesper / Abendessen

Training wird durchgeführt, sofern keine Prüflinge anwesend sind.

19:15 | 20:00

Sambo-Stenka

Mario Göckler

Stockkampf

Stockkampf/Lichtschwert
Hans Urban

Savate

Gerhard Schmitt

Budo-Sommerschule vom 27.07. - 31.07.2026

© NDK e.V.