



Fr

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

10:00

Kata

Michael Hoffmann

Hans Urban

Thomas Uehlken

Sambo

Mario Göckler

Aikido

Louis Drolshagen

10:15

11:15

Kata

Michael Hoffmann

Hans Urban

Thomas Uehlken

Stenka

Mario Göckler

Nihon Tai-Jitsu

Fortgeschrittene

Gerhard Schmitt

11:15

11:45

Präsentationen

11:45

12:00

Verabschiedung

durch die Präsidentin Regina Intemann

12:00

12:30

Mattenabbau

alle Teilnehmer

12:30

13:30

Mittagessen

Abreise der Teilnehmer