



Mo

Frühschwimmen von 6:30 – 8:00

Matte 1

Matte 2

Matte 3

Außenanlage

Anreise der Teilnehmer

14:30 | 14:45

Begrüßung

durch die Präsidentin Regina Intemann

14:45 | 15:00

Aufwärmen

Michael Hoffmann

15:00 | 16:15

Aikido

Louis Drolshagen

Kata

Michael Hoffmann

Thomas Uehlken

Judo

Hans Urban

Nage-waza

16:30 | 17:45

Stenka

Mario Göckler

Kata

Michael Hoffmann

Hans Urban

Thomas Uehlken

Jiu-Jitsu

Gerhard Schmidt

18:00 | 19:00

Vesper / Abendessen

19:00 | 20:00

Aikido

Louis Drolshagen

Sambo

Mario Göckler

Savate

Gerhard Schmitt

Blasrohr

Hans-Jürgen Krieghoff