

22. Frühjahrslehrgang TV Seulberg

Trainingsplan

Freitag				
18:00	19:00	Registrierung		
19:00	21:00	Selbstverteidigung am Boden Martin Wroblinski		
Samstag				
07:30	08:30	Frühstück und Registrierung		
		Links	Mitte	Rechts
				Anbau
08:30	09:15	08:30 - 08:45 Begrüßung	08:40 - 08:55 Begrüßung	08:50 - 09:05 Begrüßung
08:45	10:15	08:45 - 09:45 Poomsae 1 Gruppe D Nuri Shirali	08:55 - 09:55 SV gegen Waffen Gruppe C Bernd Thomsen	09:05 - 10:05 Wettkampf Gruppe B Gerd Lange
10:00	11:30	10:00 - 11:00 Gesunde Kampfkunst Gruppe D Matthias Dülp	10:10 - 11:10 Wettkampf Gruppe C Gerd Lange	10:20 - 11:20 Poomsae 1 Gruppe B Nuri Shirali
11:15	12:45	11:15 - 12:15 Wettkampf Gruppe D Gerd Lange	11:25 - 12:25 Freestyle Teil 1 Gruppe C Lawall, Machwirth	11:35 - 12:35 SV gegen Waffen Gruppe B Bernd Thomsen
12:15	13:45	12:15 - 13:15	12:25 - 13:25	12:35 - 13:35
		Mittagessen		
13:15	14:45	13:15 - 14:15 Freestyle Teil 1 Gruppe D Lawall, Machwirth	13:25 - 14:25 Poomsae 1 Gruppe C Nuri Shirali	13:35 - 14:35 Boxdrills Gruppe B Wilfried Harloff
14:30	16:00	14:30 - 15:30 SV gegen Waffen Gruppe D Bernd Thomsen	14:40 - 15:40 Boxdrills Gruppe C Wilfried Harloff	14:50 - 15:50 Gesunde Kampfkunst Gruppe B Matthias Dülp
15:30	16:30	15:30 - 16:00	15:40 - 16:10	15:50 - 16:20
		Pause		
16:00	17:30	16:00 - 17:00 Boxdrills Gruppe D Wilfried Harloff	16:10 - 17:10 Gesunde Kampfkunst Gruppe C Matthias Dülp	16:20 - 17:20 Freestyle Teil 1 Gruppe B Lawall, Machwirth
18:00	19:00	18:00 - 19:00		
18:00	19:00	Budo Gala		
		Abendessen		

Sonntag					
07:30	08:30	Frühstück und Registrierung			
		Links	Mitte	Rechts	Anbau
08:30	09:15	08:30 - 08:45 Begrüßung	08:40 - 08:55 Begrüßung	08:50 - 09:05 Begrüßung	09:00 - 09:15 Begrüßung
08:45	10:15	08:45 - 09:45 Filipino Fighting Arts Gruppe D Neil Meurer	08:55 - 09:55 Selbstverteidigung Gruppe C Gerhard Schmitt	09:05 - 10:05 Freestyle Teil 2 Gruppe B Lawall, Machwirth	09:15 - 10:15 Gesunde Kampfkunst Gruppe A Matthias Dülp
10:00	11:30	10:00 - 11:00 Poomsae 2 Gruppe D Nuri Shirali	10:10 - 11:10 Kyusho Jutsu Gruppe C Martin Wroblinski	10:20 - 11:20 Selbstverteidigung Gruppe B Gerhard Schmitt	10:30 - 11:30 Shogen Ryu Karate Gruppe A Matthias Dülp
11:15	12:45	11:15 - 12:15 Freestyle Teil 2 Gruppe D Lawall, Machwirth	11:25 - 12:25 Poomsae 2 Gruppe C Nuri Shirali	11:35 - 12:35 Filipino Fighting Arts Gruppe B Neil Meurer	11:45 - 12:45 Selbstverteidigung Gruppe A Gerhard Schmitt
12:15	13:45	12:15 - 13:15	12:25 - 13:25	12:35 - 13:35	12:45 - 13:45
		Mittagessen			
13:15	14:45	13:15 - 14:15 Selbstverteidigung Gruppe D Gerhard Schmitt	13:25 - 14:25 Freestyle Teil 2 Gruppe C Lawall, Machwirth	13:35 - 14:35 Shogen Ryu Karate Gruppe B Matthias Dülp	13:45 - 14:45 Filipino Fighting Arts Gruppe A Neil Meurer
14:30	16:00	14:30 - 15:30 Trad. Taekwondo Gruppe D Andreas Gerber	14:40 - 15:40 Chi Kung Gruppe C Wilfried Harloff	14:50 - 15:50 Poomsae 2 Gruppe B Nuri Shirali	15:00 - 16:00 Freestyle Teil 2 Gruppe A Lawall, Machwirth
15:30	16:30	15:30 - 16:00	15:40 - 16:10	15:50 - 16:20	16:00 - 16:30
		Pause			
16:00	17:30	16:00 - 17:00 Shogen Ryu Karate Gruppe D Matthias Dülp	16:10 - 17:10 Filipino Fighting Arts Gruppe C Neil Meurer	16:20 - 17:20 Kyusho Jutsu Gruppe B Martin Wroblinski	16:30 - 17:30 Poomsae 2 Gruppe A Nuri Shirali
17:45	18:45	Abendessen			
		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	19:00 - 20:00
19:00	20:00	Trainingslehre Tobias Dauner		Lichtschwert Neil Meurer	Zen Meditation (Andreas Gerber)

Montag						
07:30	08:30	Frühstück				
		Links	Mitte	Rechts	Anbau	
08:45	10:15	08:45 - 09:45	08:55 - 09:55	09:05 - 10:05	09:15 - 10:15	
08:30	09:30	Trainingslehre (prkt) Gruppe D Tobias Dauner	FFA Waffe Gruppe C Neil Meurer	Chi Kung Gruppe B Wilfried Harloff	Trad. Taekwondo Gruppe A Andreas Gerber	
10:00	11:30	10:00 - 11:00	10:10 - 11:10	10:20 - 11:20	10:30 - 11:30	
09:45	10:45	FFA Waffe Gruppe D Neil Meurer	Shogen Ryu Karate Gruppe C Matthias Dülp	Trad. Taekwondo Gruppe B Andreas Gerber	Trainingslehre (prkt) Gruppe A Tobias Dauner	
11:15	12:45	11:15 - 12:15	11:25 - 12:25	11:35 - 12:35	11:45 - 12:45	
11:00	12:00	Chi Kung Gruppe D Wilfried Harloff	Trad. Taekwondo Gruppe C Andreas Gerber	Trainingslehre (prkt) Gruppe B Tobias Dauner	FFA Waffe Gruppe A Neil Meurer	
12:15	13:45	12:15 - 13:15	12:25 - 13:25	12:35 - 13:35	12:45 - 13:45	
		Mittagessen				
13:15	14:45	13:15 - 14:15	13:25 - 14:25	13:35 - 14:35	13:45 - 14:45	
13:30	14:30	Kyusho Jutsu Gruppe D Martin Wroblinski	Trainingslehre (prkt) Gruppe C Tobias Dauner	FFA Waffe Gruppe B Neil Meurer	Chi Kung Gruppe A Wilfried Harloff	
14:45	15:00	Verabschiedung				