

23. Frühjahrslehrgang TV Seulberg

Trainingsplan (vorläufig)

Freitag				
18:00	19:00	Registrierung		
19:00	21:00	Poomsae/Kata Takedowns & Fortführungen Martin Wroblinski		
Samstag				
07:30	08:30	Frühstück und Registrierung		
		Links	Mitte	Rechts
		Anbau		
08:30	09:00	8:30 Begrüßung (große Halle)		
08:45	10:00	08:45 - 09:45	08:50 - 09:50	08:55 - 09:55
		SV gegen Waffen Gruppe D Gerhard Schmitt	Poomsae Gruppe C Nuri Shirali	Wettkampf Gruppe B Gerd Lange
				09:00 - 10:00
				Kyusho Jutsu Gruppe A Martin Wroblinski
10:00	11:15	10:00 - 11:00	10:05 - 11:05	10:10 - 11:10
		Shogen Ryu Karate Gruppe D Matthias Dülp	Wettkampf Gruppe C Gerd Lange	Selbstverteidigung Gruppe B Bernd Thomsen
				10:15 - 11:15
				Poomsae Gruppe A Nuri Shirali
11:15	12:30	11:15 - 12:15	11:20 - 12:20	11:25 - 12:25
		Wettkampf Gruppe D Gerd Lange	Shogen Ryu Karate Gruppe C Matthias Dülp	Poomsae Gruppe B Nuri Shirali
				11:30 - 12:30
				Filipino Combat System Gruppe A Wilfried Harloff
12:15	13:30	12:15 - 13:15	12:20 - 13:20	12:25 - 13:25
		Mittagessen		
13:15	14:30	13:15 - 14:15	13:20 - 14:20	13:25 - 14:25
		Kyusho Jutsu Gruppe D Martin Wroblinski	Selbstverteidigung Gruppe C Bernd Thomsen	Filipino Combat System Gruppe B Wilfried Harloff
				13:30 - 14:30
				Wettkampf Gruppe A Gerd Lange
14:30	15:45	14:30 - 15:30	14:35 - 15:35	14:40 - 15:40
		Filipino Combat System Gruppe D Wilfried Harloff	SV gegen Waffen Gruppe C Gerhard Schmitt	Filipino Fighting Arts Gruppe B Neil Meurer
				14:45 - 15:45
				Selbstverteidigung Gruppe A Bernd Thomsen
15:30	16:15	15:30 - 16:00	15:35 - 16:05	15:40 - 16:10
		Pause		
16:00	17:15	16:00 - 17:00	16:05 - 17:05	16:10 - 17:10
		Selbstverteidigung Gruppe D Bernd Thomsen	Filipino Combat System Gruppe C Wilfried Harloff	Kyusho Jutsu Gruppe B Martin Wroblinski
				16:15 - 17:15
				Filipino Fighting Arts Gruppe A Neil Meurer
16:30	17:30	16:30 - 17:30		
		Abendessen		
17:30	18:30	17:30 - 18:30		
		Trainingslehre Trainer u. Interessierte Tobias Dauner	Lichtschwert Neil Meurer	Zen Meditation Interessierte Andreas Gerber
		Abendessen		
Sonntag				
07:30	08:30	Frühstück		
		Links	Mitte	Rechts
		Anbau		
08:45	10:00	08:45 - 09:45	08:50 - 09:50	08:55 - 09:55
		Filipino Fighting Arts Gruppe D Neil Meurer	Kyusho Jutsu Gruppe C Martin Wroblinski	Shogen Ryu Karate Gruppe B Matthias Dülp
				09:00 - 10:00
				SV gegen Waffen Gruppe A Gerhard Schmitt
10:00	11:15	10:00 - 11:00	10:05 - 11:05	10:10 - 11:10
		Poomsae Gruppe D Nuri Shirali	Filipino Fighting Arts Gruppe C Neil Meurer	SV gegen Waffen Gruppe B Gerhard Schmitt
				10:15 - 11:15
				Shogen Ryu Karate Gruppe A Matthias Dülp
11:30	12:45	11:30 - 12:30	11:35 - 12:35	11:40 - 12:40
		Adaptive SV Interessierte Sven Ziegel	Poomsae Vertiefung Interessierte Nuri Shirali	Schwert Interessierte Camilla Möbes
				11:45 - 12:45
				SV an Boden Interessierte Gerhard Schmitt
12:30	13:45	12:30 - 13:30	12:35 - 13:35	12:40 - 13:40
		Mittagessen		
13:30	14:45	13:30 - 14:30	13:35 - 14:35	13:40 - 14:40
		Adaptive SV Interessierte Sven Ziegel	Poomsae Vertiefung Interessierte Nuri Shirali	Taiji Interessierte Wilfried Harloff
				13:45 - 14:45
				Aikido Interessierte Camilla Möbes
14:45	15:00	Verabschiedung		

Gruppe	von	bis	
A	tbd	tbd	Anfänger
B	tbd	tbd	leicht Fortgeschrittene
C	tbd	tbd	Fortgeschrittene
D	tbd	tbd	Schwarzgurte