

16. Frühjahrslehrgang TV Seulberg

Trainingsplan

Freitag						
13:30	14:00	Anreise / Registrierung				
14:00	14:15	Begrüßung				
		Links	Mitte	Rechts	Anbau	
14:15	15:45	Wettkampf Gruppe C Gerd Lange	Flows und Drills Gruppe D Bernd Thomsen	Poomsae Hae Sul Gruppe B Martin Wroblinski	SV Am Boden Gruppe A Gerhard Schmitt	
16:00	17:30	Wettkampf Gruppe D Gerd Lange	Flows und Drills Gruppe C Bernd Thomsen	Poomsae Hae Sul Gruppe A Martin Wroblinski	SV Am Boden Gruppe B Gerhard Schmitt	
17:45	19:00	Trainingskonzepte Trainer u. Interessierte Tobias Dauner	Canne de Combat Interessierte Gerhard Schmitt		Zen Meditation <i>Interessierte</i> Andreas Gerber	
19:00	20:00	Abendessen				
Samstag						
07:30	08:30	Frühstück				
		Links	Mitte	Rechts	Anbau	
08:30	10:00	Wettkampf Gruppe B Gerd Lange	Tai-Chi SV Gruppe C Wilfried Harloff	Kali Gruppe A René Zeller	SV Am Boden Gruppe D Gerhard Schmitt	
10:15	11:45	Wettkampf Gruppe A Gerd Lange	Hoju Jutsu Gruppe D Matthias Dülp	Tai-Chi SV Gruppe B Wilfried Harloff	SV Am Boden Gruppe C Gerhard Schmitt	
11:45	13:00	Mittagessen				
13:00	14:30	Flows und Drills Gruppe A Bernd Thomsen	Hoju Jutsu Gruppe B Matthias Dülp	Kali Gruppe C René Zeller	Hapkido Gruppe D Roman Urban	
14:45	16:15	Flows und Drills Gruppe B Bernd Thomsen	Tai-Chi SV Gruppe A Wilfried Harloff	Kali Gruppe D René Zeller	Hapkido Gruppe C Roman Urban	
16:15	16:45	Pause				
16:45	17:45	Trainingslehre Theorie Trainer u. Interessierte Tobias Dauner			Zen Meditation <i>Interessierte</i> Andreas Gerber	
18:00	19:00	Abendessen				
19:30	20:30	Budogala				
Sonntag						
07:30	08:30	Frühstück				
		Links	Mitte	Rechts	Anbau	
08:30	10:00	Poomsae Hae Sul Gruppe D Martin Wroblinski	Hoju Jutsu Gruppe C Matthias Dülp	Kali Gruppe B René Zeller	Hapkido Gruppe A Roman Urban	
10:15	11:45	Poomsae Hae Sul Gruppe C Martin Wroblinski	Hoju Jutsu Gruppe A Matthias Dülp	Tai-Chi SV Gruppe D Wilfried Harloff	Hapkido Gruppe B Roman Urban	
11:45	13:00	Mittagessen				
13:00	14:30	Chi-Kung <i>Interessierte</i> Wilfried Harloff	Tangsodoo Hyong <i>Interessierte</i> Andreas Gerber	Messer (ab 16) René Zeller	Hapkido Spezialthema Roman Urban	
14:40	15:00	Verabschiedung				

Gruppe	von	bis	
A			
B			
C			
D			