

Ablaufplan

Zeit	Referenten Fläche 1	Referenten Fläche 2
12:00 Uhr	Begrüßung/Information	
12:15 Uhr - 13:15 Uhr	Boxen Eugen Schellenberg Taktik, Distanz, Schlagtechniken	Karate Jörg Knust Würfe u. Hebel
10 min Pause		
13:25 Uhr - 14:25 Uhr	KungFu* Oyun Tuya Kampf mit dem Stock	Jiu Jitsu Klaus Härtel Selbstverteidigung
60 min Pause		
15:25 Uhr - 16:25 Uhr	Tae Kwon Do Michael Schumann u. Henning von der Haar Hosinsul (SV) Der Kampf gegen Viele	F.I.S.T. Stefan Ahlers Freies Individuelles Selbstverteidigungs Training
10 min Pause		
17:05 Uhr - 18:05 Uhr	Kyudo Gabi Freyberg Japanisches Langbogenschießen	Kobudo* Joachim Ripken Tonfa
18:10 Uhr - 18:30 Uhr	Abschluss	
Ab 19:00 Uhr	Gemeinsamer Ausklang	

* wenn vorhanden bitte mitführen:

Kobudo = Tonfa

KungFu = Stock ca. 1,20m (Jo)