

Ablaufplan

Zeit	Referenten Fläche 1	Referenten Fläche 2
12:00 Uhr	Begrüßung/Information	
12:15 Uhr - 13:15 Uhr	Tae Kwon Do mit Michael Schumann Kampfkunst VS Kampfsport ? Strategie und Taktik Schwerpunkt Fußtechniken	Judo mit Manfred Schwebs Bodenkampf
10 min Pause		
13:25 Uhr - 14:25 Uhr	Kobudo mit Jörg Knust *	F.I.S.T mit Uwe Möhring Freies Individuelles Selbstverteidigungs Training
60 min Pause		
15:25 Uhr - 16:25 Uhr	Qi Gong mit Kai Hemmen Gleichgewicht und Körperbewusstsein für Kampfkünstler	Kenjitsu mit Christian Freyberg Selbstverteidigung mit und gegen das Schwert
10 min Pause		
17:05 Uhr - 18:05 Uhr	Kyudo mit Gabi Freyberg Japanisches Langbogenschießen	Jiu Jitsu mit Klaus Härtel Abwehr von Waffen
18:10 Uhr - 18:30 Uhr	Abschluss	
Ab 19:00 Uhr	Gemeinsamer Ausklang	

* Für Kobudo, wenn vorhanden, bitte mitführen:
Bokken, Shinai, Hanbo und oder Katana