Nikolaus–Breitensport–Lehrgang in Anklam

19. Nikolaus-Breitensportlehrgang 2014 - Zeitplan

08:30 - 9:15 Uhr		*ANMELDUNG und REGISTRIERUNG im Foyer*					
		WK-Matte	Hallenmitte-Matte	neben Spiegelsaal	Spiegelsaal	Geräteraum	Geräteraum
START	09:30 Uhr	ERWÄRMUNG für ALLE (Julian/Mario)					
		Fototermin für Alle					
1.Block	10:30 Uhr	Akrobatik (Julian/Mario) bis 13 Jahre	540° (Theo)	Poomsae (Tobi) ab 1. Kup	Ilbo-Taeryon (Thomas)	Physiotherapie	Physiotherapie
10 min		*Pause*					
	11:30 Uhr	Akrobatik (Julian/Mario) ab 14 Jahre	SV - Stock I (Tiedt)	Poomsae (Tobi) bis 2. Kup	WK-Kombinationen (Nico)	Physiotherapie	Physiotherapie
30 min		*MITTAG*					
2.Block	13:00 Uhr	Kinder-Judo (Heiko) bis 13 Jahre	SV - Stock II (Tiedt)	Dan-Vorbereitung (Tobi)	Thai Chi (Josef) ab 14 Jahre	Physiotherapie	Physiotherapie
10min		*Pause*					
	14:00 Uhr	Judo (Heiko) ab 14 Jahre	Faustsstoß als Bruchtest (Niels)	Hula-Hooping (Kerstin) ab 25 Jahre	Kinder-Thai Chi (Josef) bis 13 Jahre	Physiotherapie	Physiotherapie
30 min		*KAFFEE*					
3.Block	15:30 Uhr	Muay Thai I (Ralf)	Zirkeltraining (Rene`)	Hula-Hooping (Kerstin) bis 13 Jahre	Dan-Vorbereitung (Jens-Uwe)	Physiotherapie	Physiotherapie
10 min		*Pause*					
	16:30 Uhr	Muay Thai II (Ralf)	WK-Kontern (Jannes)	Hula-Hooping (Kerstin) 14 - 24 Jahre	Dan-Vorbereitung (Jens-Uwe)	Physiotherapie	Physiotherapie

Nikolaus–Breitensport–Lehrgang in Anklam

Nikolaus–Breitensport–Lehrgang in Anklam