

# ZEITPLAN

## FLENSBURGER KAMPFSPORT WOCHENENDE

### 2010

## SAMSTAG

10.00 Uhr	Registrierung
10.30 – 11.30 Uhr	<b>Capoeira</b> (Kids und Erwachsene) mit Mestre Marcelo
11.30 – 12.30 Uhr	<b>Grapling</b> (Kids) mit Michael Boldt <b>Ju-Jitsu</b> (Erwachsene) mit Finn Jensen
12.30 – 13.30 Uhr	<b>Ju-Jitsu</b> (Kids ) mit Finn Jensen <b>Grapling</b> (Kids) mit Michael Boldt
13.30 – 14.30 Uhr	Ende des offiziellen Kinderprogramms und Pause für die Erwachsenen
14.30 – 15.30 Uhr	<b>Krav Maga</b> mit Holger Boldt <b>Kickboxen</b> mit Tanja Marie Flögel
15.30 – 16.30 Uhr	<b>Kickboxen</b> mit Tajna Marie Flögel <b>Krav Maga</b> mit Holger Boldt
16.30 – 17.30 Uhr	<b>Ashihara Karate</b> mit Kim Andersen <b>Bujinkan Budo Taijutsu</b> mit Dennis Volkner
17.30 – 18.30 Uhr	<b>Bujinkan Budo Taijutsu</b> mit Dennis Volkner <b>Ashihara Karate</b> mit Kim Andersen

## SONNTAG

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück
10.00 – 10.30 Uhr	<b>Warm-Up</b> mit Anja Below
10.30 – 11.30 Uhr	<b>Aikido</b> mit Bodo Muri <b>Shotokan Karate</b> mit Ralf Kujath, Michael Wanger, Sven Mikolajewicz
11.30 – 12.30 Uhr	<b>Shotokan Karate</b> mit Ralf Kujath, Michael Wanger, Sven Mikolajewicz <b>Aikido</b> mit Bodo Muri
12.30 – 13.30 Uhr	<b>Ju-Jutsu</b> mit Manfred Parlowski <b>Judo</b> mit Maikel Runow
13.30 – 14.30 Uhr	<b>Judo</b> mit Maikel Runow <b>Ju-Jutsu</b> mit Manfred Parlowski
15.00 Uhr	Schlussworte und Lehrgangsende