

EIN LEHRGANG FÜR ALLE – VIELFÄLTIG. PRAXISNAH. INSPIRIEREND.

ZEITPLAN

SAMSTAG, 7.11.2026

 HALLE BRILLITER WEG, GNARRENBURG



AUSRICHTER:

TSV GNARRENBURG VON 1891 E.V.

TRAINER:

Werner Buddrus, 7. Dan Karate, 4. Dan Kyusho Jitsu,
2. Dan Kobudo

Jan Meinke, 4. Dan Karate, Diplomsportlehrer

Günter Schwentzek, 4. Dan Aikido

Marco Steljes, 3 Dan Karate, 1. Dan Kyusho Jitsu

Sascha Ryll, 3. Dan Karate

Yvonne Betke, 2. Dan Karate

Lukas Russ, 1. Dan Jiu-Jitsu

ZEIT	THEMA 1	THEMA 2	THEMA 3
10.00 – 10.15 Uhr	Gemeinsames Aufwärmtraining Jan		
10.15 – 11.00 Uhr	Aikido Günter	Karate – Hüfteinsatz in <i>Kihon</i> und Kumite Marco	Kindertraining Yvonne + Sascha
11.00 – 12.00 Uhr	Hebel Lukas	Kickboxen Jan	Kindertraining Yvonne + Sascha
12.00 – 12.30 Uhr	Pause	Pause	Pause
12.30 – 13.30 Uhr	Aikido Günter	Würgetechniken Werner	Kindertraining Yvonne + Sascha
13.30 – 14.30 Uhr	Hebel Lukas	Kumite Gata Werner	—
14.30 – 15.15 Uhr	Karate – Gewichtsverlagerung in <i>Kihon</i> und Kumite Marco	Wettkampf Kumite – Fußfeger und Würfe Sascha	—
15.15 – 15.30 Uhr	Abschluss Training Jan		

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

VIEL SPASS UND ERFOLG BEIM LEHRGANG!