



TRAININGSPLAN



MONTAG DIENSTAG, 1.8. MITTWOCH, 2.8. DONNERSTAG, 3.8. FREITAG, 4.8. SAMSTAG SONNTAG

9.00

ERÖFFNUNG + GRUPPENFOTO	YOGA	FITNESS-BOXEN		PILATES		
-------------------------	------	---------------	--	---------	--	--

10.00

HANNA WEILAND CLAUDE WEILAND Jiu-Jitsu ATK-SV Eröffnungstraining	AXEL SCHULTZ-GORA Jiu-Jitsu Jiu-Jitsu-Seele / Budo-Spirit in Training und Alltag	MARTIN SÜLZ Warum ATK ler schneller lernen sich zu verteidigen – die 3-Sekunden-Technik	HENNING MÜLLER KOBUDO Sai vs. Bo [bitte Sai mitbringen]	CLAUDE WEILAND ATK Transformation II [nur TRAINER ATK/ Ajukate!]	GYULA HELVIG TAI-CHI Einführung in das traditionelle Tai-Chi- Ch'uan	KAI JACOBI Eingangsbewegungen und Kopfkontrolle in der ATK-SV	PETER LACHMUTH SWENJA JANSSEN KARATE JIU-JITSU Ausdruckskraft im Budosport
---	---	--	---	--	---	---	--

–10.50

11.00

CLAUDE WEILAND LUCA WEILAND „ALL LEVELS“ JIU-JITSU Eröffnungstraining	DIETMAR RABE ARNIS Arnis-Selbstverteidi- gung für alle Stile	ANDREAS WALTER Technik statt Kraft	ANTONINO FARINELLA JIU-JITSU Details – viel wichtiger als Du denkst!	ANDREAS SCHOPPER Verteidigung in der Bodenlage	BARBARA LITZA ASD-KARATE Griff in die Mechanik-Trickkiste	ANTONINO FARINELLA Technikanpassung als Prinzip des ATK-Train- ings	Good Bye Training
--	--	--	--	---	---	---	-------------------

–11.50

MITTAGSPAUSE MITTAGSPAUSE MITTAGSPAUSE MITTAGSPAUSE

14.00

UWE JOHANNSEN KUNG-FU Chi-Aktivierung und Chi-Anwendung in Techniken	ACHIM MOLLER Krallen, Seile, Waffen, Nerven – ATK-SV spür- bar realistisch	HENNING MÜLLER ASD-KARATE Techniken mit offener Hand	CLAUDE WEILAND ATK Transformation II [nur TRAINER ATK/ Ajukate!]	MATTHIAS KUBIAK BOXEN Inspirationen aus dem Boxen	UWE JOHANNSEN ATK-Prüfungstech- niken in Variationen der Schlussabfolge + Kontertechniken	GYULA HELVIG TAI-CHI Tiefere Einblicke in das traditionelle Tai-Chi- Ch'uan	PETER GEVATTER Stockabwehrtechni- ken mit Kurz- und Langstock	
---	--	--	--	---	--	--	---	--

–14.50

15.00

THOMAS BEYER AJUKATE Drills für „realistische“ Messerabwehr	Open Mat	FRANK KELM AJUKATE Die Ajukate-Diszipli- nen: Unterscheidung und Verknüpfung	FRANK BELDER ATK-SV kurz & schnell: intuitiv abwehren OUTDOOR	MATTHIAS KUBIAK K1 KICKBOXEN Einführung in Vollkon- takt-Kickboxen	Open Mat	MARKUS ESSLER AJUKATE Bokken-Techniken und -Abwehren aus dem Aikido und Jiu-Jitsu	THOMAS BEYER Tactical Pen / Kubotan – technische und rechtliche Sicht	BUDO-SHOW IM GORCH-FOCK- HAUS Viktoriastr. 15 14.30–16.30 Uhr Einlass: ab 14.00 Uhr
---	----------	---	---	--	----------	--	---	---

–15.50

KAFFEEPAUSE KAFFEEPAUSE KAFFEEPAUSE KAFFEEPAUSE

16.15

LUCA WEILAND MUAY THAI	BAE KONFERENZ FÜR CLUBLEITER UND FUNKTIONÄRE BAE Transformationen	HENNING MÜLLER BARBARA LITZA ACTION MOVIE DREH [Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung siehe Aushang]	Open Mat	CLAUS KARSTENS JIU-JITSU Empi im Jiu-Jitsu und in der Nahdistanz-Selbst- verteidigung	BAE KONFERENZ FÜR SURVIVAL [AB 500 N-STD.] BAE Transformationen Schwerpunkt Survival	MARKUS UTZAT JUDO Feinschliff für die Wurfschule auf jedem Level	Open Mat	SHOW GENERALPROBE Viktoriastr. 15 [keine Zuschauer] Uhrzeit folgt
----------------------------------	---	--	----------	--	---	---	----------	---

–17.30

A B E N D P R O G R A M M

MOIN allerseits! Prestart Abend [Ort kommt]	„KUSH'S CAFÉ & BAR“ Jadeallee 34 Deichbrücke ab ca. 19.00 Uhr	MITTWOCHS AM „PUMPWERK“ LIVEMUSIK & GASTRONOMIE IN DER JADEALLEE Banter Deich 1A ab 19.00 Uhr	EDC-SITZUNG IM „CAOS“ Am Großen Hafen 1 ab 18.00 Uhr	AFTER WÖRK BY JÖRG „DIE WEINPROBE“ Rheinstr. 14 ab ca. 18.00 Uhr	BAE-/EDC-GALA IM GORCH-FOCK- HAUS Viktoriastr. 15 Sekttempfang: ab 19.00 Uhr
		CLAUDE WEILAND MIDNIGHT BUDO ab 23.00 Uhr	„CAOS“ Am Großen Hafen 1 Restaurant ab ca. 19.30 Uhr		

ANREISETAG

ABREISETAG



KIDS TRAININGSPLAN



	DIENSTAG, 1.8.	MITTWOCH, 2.8.	DONNERSTAG, 3.8.	FREITAG, 4.8.	SAMSTAG
10.00 –10.50	NICO WEILAND <i>Eröffnungstraining</i>	LUCA WEILAND <i>Kickboxen</i>	SWENJA JANSSEN <i>Kognitives Training</i>	NICO WEILAND <i>Extreme Tri Challenge</i>	NICO WEILAND <i>Budo Playday</i>
11.00 –11.50	HANNA WEILAND <i>Eröffnungstraining</i>	CHRISTIN SENF <i>Athletik & Speed</i>	LUCA WEILAND <i>Jiu-Jitsu Ground</i>	CHRISTIN SENF <i>RelaxxKids</i>	<i>GoodBye Training</i>
	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE	
14.00 –14.50	SASCHA BRÜCKNER <i>Ajukate – das Beste aus allen Disziplinen</i>	KATHLEEN LUDWIG <i>Yoga, aber anders</i>	ANDREAS SCHOPPER <i>Budo-Rituale und was sie bedeuten</i>	UWE JOHANNSEN <i>Die Tiere des Kung-Fu</i>	
15.00 –15.50	AXEL SCHULTZ-GORA <i>Von Tate Hiza zu Tante Lisa – Was haben ‚Jingle Bells‘ und Spiegeleier mit Jiu-Jitsu zu tun?</i>	NICO WEILAND <i>Bruchtest-Training</i>	SASCHA BRÜCKNER <i>Jiu-Jitsu Selbstverteidigung</i>	MARCUS UTZAT <i>Judo kennenlernen</i>	