

# STUNDENPLAN

## Freitag

Time	Halle 1 KAMPFSPORT	Halle 2	Halle 3 VORTRAG	Halle 4 FITNESS
16:00	CHECK IN			
18:00	LUNCH			
18:45	MEET UP			
19:00	KRAV MAGA	KARATE	IKIGAI	HURRICANE
20:30	BUDOSPIELE	BOXEN	REGENERATION & FASZIEN	TAE BO®
21:45	MEET UP			



# STUNDENPLAN

## Samstag

Time	Halle 1 KAMPFSPORT	Halle 2	Halle 3 VORTRAG	Halle 4 FITNESS
7:00	ACHTSAM STARTEN	MORNING STRECHTING	MORNING KARATE	TAE BO® IMPACT
8:00	BRUNCH			
9:00	MEET UP			
9:15	SV HANDTECHNIK	DOPPELSTOCK	SUPPLEMENTS	HYROX
10:45	K1/ THAIBOXEN	STUNT FIGHT	ERSTE HILFE UNTER STRESS	TAE BO®
12:00	LUNCH			
13:45	FOTO			
14:00	SELBSTSCHUTZ IM ALLTAG	BOXEN	ERSTE HILFE UNTER STRESS	HYROX
15:30	K1/ THAIBOXEN	KARATE	SUPPLEMENTS	HURRICANE
17:00	JU JUTSU	STUNT FIGHT	EINBLICKE PERSONENSCHUTZ	YIN YOGA
18:20	MEET UP			
19:00	GRILLEN			



# STUNDENPLAN

## Sonntag

Time	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
	KAMPFSPORT		VORTRAG	FITNESS
7:00	YOGA	ACHTSAM STARTEN	RHYTHMUS IN BEWEGUNG	TAE BO® IMPACT
8:00	MEET UP			
8:15	CAPOEIRA	SELBSTSCHUTZ IM ALLTAG	REGENERATION & FASZIEN	TAE BO® ADVANCED
9:30	CHECK OUT			
10:00	BRUNCH			
11:00	JU JUTSU	KARATE	IKIGAI	KOORDINATION-REAKTION
12:15	AUFRÄUMEN			
12:45	RANDORI			
14:00	ABREISE			

