

**Trainingsplan  
30.TKA Kampfsportlehrgang 2019**

<b>Freitag – 04.01.2019</b>		
	<b>Pool 1</b>	<b>Pool 2</b>
07:00 – 07:45	<b>Lauftraining // Kraftkammer</b>	
08:00 – 08:30	<b>Frühstück</b>	
09:00 – 09:30	<b>traditionelles Aufwärmtraining</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)	
09:30 – 10:30	<b>Kickboxen</b> Caroline MARTIN ASAL (6.DAN)	<b>Goshin Jitsu</b> Aaron HORN (3.DAN)
10:40 – 11:40	<b>Kobudo – Bo Kumite</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)	<b>Goshindo</b> Gerhard und Walter WEISS (2.DAN)
12:00 – 13:30	<b>Mittagessen</b>	
13:30 – 14:20	<b>Shinkendo</b> Martin SEBALD (Shinkendo Santen)	<b>Goshin Jitsu</b> Aaron HORN (3.DAN)
14:30 – 15:20	<b>Tae Kwon - Do</b> Alexander HÜBL (5.DAN)	<b>North American Nunchaku</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)
15:30 – 16:20	<b>Shinkendo</b> Martin SEBALD (Shinkendo Santen)	<b>Jiu Jitsu</b> Gerhard und Walter WEISS (2.DAN)
16:30 – 17:40	<b>Tae Bo</b> Greg NOWOTNY (Tae Bo Trainer)	
18:00 – 19:00	<b>Abendessen</b>	

**Trainingsplan  
30.TKA Kampfsportlehrgang 2019**

<b>Samstag – 05.01.2019</b>		
	<b>Pool 1</b>	<b>Pool 2</b>
07:00 – 07:45	<b>Lauftraining // Kraftkammer</b>	
08:00 – 08:30	<b>Frühstück</b>	
09:00 – 09:30	<b>traditionelles Aufwärmtraining</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)	
09:30 – 10:30	<b>Kun-Tai-Ko Karate</b> Caroline MARTIN ASAL (6.DAN)	<b>Kyusho Jitsu</b> Max MAISLINGER (4.DAN, Kyusho Jitsu Instructor)
10:40 – 11:40	<b>Kobudo – Tonfa Kata Sanhon Me</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)	<b>Kyusho Jitsu</b> Max MAISLINGER (4.DAN, Kyusho Jitsu Instructor)
12:00 – 13:30	<b>Mittagessen</b>	
13:30 – 14:30	<b>Shinkendo</b> Martin SEBALD (Shinkendo Santen)	<b>Kyusho Jitsu</b> Max MAISLINGER (4.DAN, Kyusho Jitsu Instructor)
14:40 – 15:40	<b>Tae Kwon - Do</b> Alexander HÜBL (5.DAN)	<b>Shaolin Kempo Karate</b> Greg NOWOTNY (1.DAN)
15:50 – 16:50	<b>Kickboxen</b> Caroline MARTIN ASAL (6.DAN)	<b>Goshindo</b> Gerhard und Walter WEISS (2.DAN)
17:00 – 17:40	<b>TKA Kampfsportzirkeltraining</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)	
18:00 – 19:00	<b>Abendessen</b>	

<b>Sonntag – 06.01.2019</b>		
	<b>Pool 1</b>	<b>Pool 2</b>
07:00 – 07:45	<b>Lauftraining // Kraftkammer</b>	
08:00 – 08:30	<b>Frühstück</b>	
09:00 – 09:30	<b>traditionelles Aufwärmtraining</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)	
09:30 – 11:00	<b>TKA Kampfsportroulette</b> Kickboxen, Jiu Jitsu, Goshin Jitsu, Tae Kwon – Do, Shinkendo	
11:00 – 11:30	<b>Ent-Spannungstraining</b> Peter NEUWIRTH (4.DAN)	
11:30 – 11:45	<b>Urkundenvergabe und Verabschiedung</b>	
12:00 – 12:30	<b>Mittagessen</b>	

Stand: 03.11.2018