

<b>Freitag - 28.07.2023</b>		
	<b>Trainingsfläche 1</b>	<b>Trainingsfläche 2</b>
07:00 – 07:45	<b>Gruppe 1: Morgenlauf   Gruppe 2: Early Bird Kobudo</b>	
08:00 – 08:45	<b>Frühstück</b>	
09:00 – 09:30	<b>traditionelles Aufwärmtraining</b> Peter NEUWIRTH, 5.Dan	
09:30 – 10:30	<b>Tae Kwon - Do</b> <i>Schnelligkeitstraining (Hand- und Fußtechniken)</i> Alexander HÜBL, 6.Dan	<b>Jiu Jitsu</b> <i>Hebeltechniken</i> Gerhard und Walter WEISS, 4.Dan
10:40 – 11:40	<b>Kickboxen</b> <i>Fusstechniken / Kombinationen</i> Peter NEUWIRTH, 5.Dan	<b>Jiu Jitsu</b> <i>Grundsichule Wurftechniken (Gokio)</i> Gerhard und Walter WEISS, 4.Dan
12:00 – 13:30	<b>Mittagessen</b>	
13:30 – 14:20	<b>Kampfsporttraining Spezial</b> <i>Schnelligkeit für Kampfsportler</i> Alexander HÜBL, 6.Dan	
14:30 – 15:20	<b>Sôchin ryu Kobudo</b> <i>Nunchaku</i> Peter NEUWIRTH, 5.Dan	<b>Goshindo</b> <i>Stocktechniken (Kali)</i> Gerhard und Walter WEISS, 4.Dan
15:30 – 16:20	<b>Kampfsporttraining Spezial</b> <i>Dehnungsübungen für Kampfsportler</i> Peter NEUWIRTH, 5.Dan	<b>Goshindo</b> <i>Bewegungsschule - SV gegen 1 oder 2 Gegner</i> Gerhard und Walter WEISS, 4.Dan
16:30 – 17:40	<b>TKA Kampfsportzirkeltraining</b> Peter NEUWIRTH	
18:00 – 18:30	<b>Abendessen</b>	
19:30 – open end	<b>Lagerfeuer im Jugendhotel Bachlehen &amp; Johanneshof</b>	

<b>Samstag – 29.07.2023</b>		
	<b>Trainingsfläche 1</b>	<b>Trainingsfläche 2</b>
07:00 – 07:45	<b>Gruppe 1: Morgenlauf   Gruppe 2: Early Bird Kobudo</b>	
08:00 – 08:45	<b>Frühstück</b>	
09:00 – 09:30	<b>traditionelles Aufwärmtraining</b> Alexander HÜBL, 6.Dan	
09:30 – 10:30	<b>Tae Kwon - Do</b> <i>Kicks</i> Alexander HÜBL, 6.Dan	<b>Nihon Jujutsu</b> <i>Effektive Hebeltechniken für die Selbstverteidigung</i> Armin KOPPLHUBER, 3.Dan
10:40 – 11:40	<b>Sôchin ryu Kobudo</b> <i>Waffensparring</i> Peter NEUWIRTH, 5.Dan	<b>Nihon Jujutsu</b> <i>Effektive Würfe für die Selbstverteidigung</i> Armin KOPPLHUBER, 3.Dan
12:00 – 13:30	<b>Mittagessen</b>	
13:30 – 14:30	<b>Kickboxen</b> <i>Angriff- und Kontertechniken</i> Simon Schmid, Vollkontakt-Kickboxer	<b>Krav Maga</b> <i>Abwehr gegen Schläge und Tritte</i> Mike WEINHART, 7.Dan
14:40 – 15:40	<b>Kickboxen</b> <i>Sparring</i> Simon Schmid, Vollkontakt-Kickboxer	<b>Krav Maga</b> <i>Stresstraining</i> Mike WEINHART, 7.Dan
15:50 – 16:40	<b>Pilates Flow</b> <i>Core Training</i> Susanne TÜCKMANTEL	<b>Krav Maga</b> <i>Selbstverteidigung gegen Messerangriffe</i> Mike WEINHART, 7.Dan
16:50 – 17:40	<b>PILOXING®</b> Susanne TÜCKMANTEL, PILOXING® Knockout Elite Trainer	
18:00 – 19:00	<b>Abendessen</b>	
Ab 19:30	<b>Foto- und Videoabend</b>	

<b>Sonntag – 30.07.2023</b>		
	<b>Trainingsfläche 1</b>	<b>Trainingsfläche 2</b>
07:00 – 07:45	<b>Morgenlauf</b>	
08:00 – 08:45	<b>Frühstück</b>	
09:00 – 09:30	<b>traditionelles Aufwärmtraining</b> Gerhard und Walter WEISS, 4.Dan	
09:30 – 11:00	<b>TKA Kampfsportroulette</b> Tae Kwon - Do, Kickboxen, Goshindo, Nihon Jujutsu	
11:00 – 11:30	<b>Ent-Spannungstraining</b> Peter NEUWIRTH	
11:30 – 11:45	<b>Urkundenvergabe und Verabschiedung</b>	
12:00 – 12:30	<b>Mittagessen</b>	

Stand: 28.01.2023