









Der Weg zum inneren Frieden...

Budo-Pfingstlehrgang 2022

Zeit	Halle A <i>Taekwondo</i>	Halle B <i>Budo</i>	Halle C <i>FCS & JJ</i>	
Samstag, 4. Juni 2022				
10:00 – 11:30	Begrüßung & Gemeinschaftstraining mit allen Referenten			
Mittagspause				
12:30 – 14:00	Taekwondo Basics & Formen	Budoboxen	Filipino Combat System	
Erfrischungspause				
14:30 – 16:00	Taekwondo Zweikampf	Spazierstock Technik	Jiu-Jitsu	
Erfrischungspause				
16:30 – 18:00	Taekwondo Art-of-Kicking	Budoboxen	Filipino Combat System	
18:00	 Auszeit zum „Sich Sammeln & Stärken“ 			
19:30	 „get together“  im Budoclub (Heilig-Kreuz-Str. 45, 91522 Ansbach)			
22:00	 Bezug des Nachtlagers – von 22:00 Uhr bis 07:00 Uhr absolute Nachtruhe 			
Sonntag, 5. Juni 2022				
09:00 – 09:30	Korean warm-up / let's stretch			
09:30 – 11:00	Taekwondo Formen & Anwendung	Spazierstock Technik	Jiu-Jitsu	
Erfrischungspause				
11:30 – 13:00	Taekwondo Zweikampf	Budoboxen	Filipino Combat System	
Mittagspause				
13:30 – 15:00	Taekwondo Art-of-Kicking	Spazierstock Technik	Jiu-Jitsu	Filipino Combat Sys. Messertechniken
Erfrischungspause				
15:30 – 17:00	Gemeinschaftstraining aller Referenten & Verabschiedung			

Über 30 Jahre Budo-Club Harloff