

	<b>Halle 1</b>	<b>Halle 2</b>	<b>Halle 3</b>
10:30 Uhr	Begrüßung/ Aufwärmen:		
11:00 Uhr	Günter Beier Trainings und Übungsformen in der SV	Steffen Hecke Schnelligkeitstraining im Kampfsport	Achim Hanke Hebel und Würfe in der Selbstverteidigung
12:00 Uhr	Stefan Stöhr Stockabwehr und Anwendung	Steffen Hecke Wettkampf Part ???	
13:00 Uhr	Pause		
13:45 Uhr	Jorge Fornieles Grundlagen Wettkampf Part 1	Angelo Fasulo Würfe im Wettkampf	Achim Hanke Hebel und Würfe in der Selbstverteidigung
14:45 Uhr	Günter Beier SV Strategien bei mehreren Angreifern Nothilfe	Joachim Thumfart Einfache Wurftechniken effektiv anwenden	Stefan Stöhr Weiterführung und Handlungskomplexe
15:45 Uhr	Pause		
16:15 Uhr	Joachim Thumfart	Jorge Fornieles Ganzheitliche Selbstverteidigung	Achim Hanke Bodenkampf für Fighting und SV
17:15 Uhr		Günter Beier Trainingsformen in der SV gegen Waffen	
18:00 Uhr	Cool Down		Randori/ Sparring Angelo Fasulo
18:30 Uhr	Verabschiedung/ Ende		