

TRAININGSPLAN

Stand: 3.3.2025 / Änderungen vorbehalten

FREITAG / 4.7.

SAMSTAG / 5.7.

SONNTAG, 6.7.

	10-10.15 OPENING		9-9.50 YOGA + MOBILITY KATHLEEN LUDWIG	
	10.15-11.00 OLD SCHOOL KICKOFF HANNA WEILAND		10.00-10.50 [THEMA WIRD BEKANNT GEGEBEN] HENNING HAAKE	10.00-10.50 MEDIA MARATHON I FOTOS + VIDEOS FÜR ATK-MEDIEN
	11.00-11.50 SCHLAGWAFFEN ROUTINE <i>bis grün</i> THOMAS BEYER	11.00-11.50 MESSER EXTENDED <i>ab blau</i> CLAUDE WEILAND	11.00-11.50 NERVENTECHNIKEN AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS OLAF JANSSEN	11.00-11.50 MEDIA MARATHON II FOTOS + VIDEOS FÜR ATK-MEDIEN
	12.00-12.50 TECHNIKEN MIT ANGRIFFSWECHSEL <i>bis grün</i> GEORG FIEDLER	12.00-12.50 TECHNIKEN MIT AN- PASSUNG <i>ab blau</i> STEFAN PRÉE	12.00-12.50 FEIN UND GEMEIN - DRECKIGE TECH- NIKEN AUSSERHALB JEDER PRÜFUNG ALBERT BEHRENBECK	12.00-12.50 DER ATK- STRESSTEST STEFAN PRÉE
	12.50-14.00 MITTAGSPAUSE		13.00 ABSCHLUSS	
	14.00-14.50 SCHLAG- ABWEHREN: MAX. WIRKUNG, MIN. AUFWAND HARTMUT BREITHAUPT	14.00-14.50 TACTICAL PEN - RECHT + TRAINING TOM BEYER		
	15.00-15.50 SV IN ALLTAGSKLEIDUNG: KELLER <i>in Alltagskleidung</i> STEFAN SCHROTH			
	16.00-16.50 SV-SZENARIEN FÜR DIE PRÜFUNG <i>in Alltagskleidung</i> ANDREAS KEMMNER			
17.00-17.50 VORSTELUNG ATK-SV INTENSIV CLAUDE WEILAND				
18.00-18.50 FREIE DRILLS ENTWICKELN + ÜBEN RENÉ HOFFMEISTER				
19.00-19.50 WELCHES BE- GLEITTRAINING FÜR SV? CHRISTIAN LUDWIG	19.00-19.50 BODEN + OCTAGON CLAUDE WEILAND			
20.00-20.50 OPEN MAT		ab 19.00 GET TOGETHER IM KUSH'S / DEICHBRÜCKE <i>Nur mit Voranmeldung</i>		