

## Vorläufiger Stundenplan BSL 29.03.2025 (Änderungen vorbehalten)

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09.45-10.00	Begrüßung		
10:00-10:20	Gemeinsames Aufwärmen		
10:30-11:30	Mike Paustian Poomsae application I	Josef Römers Hapkido-Hankido Grundlagen	Michael Scheerer Taekwondo Defense Basics
11:30-11:45		<b>Pause</b>	
11:45-12:45	Mike Paustian Poomsae application II	Josef Römers Hapkido-Hankido Hebeltechniken	Michael Scheerer Taekwondo Defense Partnerübungen
12:45-13:00		<b>Pause</b>	
13:00-14:00	Sarah Di Sinno 2 Kampf Grundlagen	Andreas Reifel Koryu Uchinadi SV Basics	Michael Scherer Taekwondo Defense Messer/Stockabwehr
14:00-14:45		<b>Mittagspause</b>	
14:45-15:45	Josef Römers Hapkido-Hankido Stock Messerabwehr	Andreas Reifel Koryu Uchinadi SV 2 Person Drills	Sarah Di Sinno Pratzen training
15:45-16:00		<b>Pause</b>	
16:00-17:00	Mike Paustian Dehnen für Kampfsportler	Andreas Reifel Koryu Uchinadi SV 2 Person Drills	Sarah Di Sinno Sparring