

# Vorläufiger Stundenplan zur Judo Sommerschule des DJB 2010 in Lindow

## Vormittag

	Sonntag, 18.07.	Montag, 19.07.	Dienstag, 20.07.	Mittwoch, 21.07.	Donnerstag, 22.07.	Freitag, 23.07
<b>08.00 – 08.45</b>		Gymnastik Jenny	Gymnastik Jenny	Gymnastik Jenny	Gymnastik Jenny	Gymnastik Jenny
<b>09.00 – 10.15</b>						
Dojo 1		Hiroshi Stand	Uli Stand	Hiroshi Stand	Claudia Stand	Frank Stand
Dojo 2		Uli Boden	Lena Boden	Uli Boden	Ralf Boden	Claudia Boden
Dojo 3		Mario SV	Mario SV	Mario SV	Mario SV	Mario SV
<b>10.30 – 11.45</b>						
Dojo 1		Lena Stand	Hiroshi Stand	Lena Stand	Yvonne Stand	Yvonne Stand
Dojo 2		Axel Kata	Axel Kata	Axel Kata	Axel Kata	Axel Kata
Dojo 3		Marco individuell Technik	Ralf individuell Technik	Uli individuell Technik	Lena individuell Technik	Frank individuell Technik

**Achtung: Änderungen vorbehalten!**  
**Ralf Lippmann**

## Nachmittag

	Sonntag, 18.07.	Montag, 19.07.	Dienstag, 20.07.	Mittwoch, 21.07.	Donnerstag, 22.07.	Freitag, 23.07.
<b>14.30 – 15.45</b>						
Dojo 1		Hiroshi Boden	Hiroshi Boden	Lena Boden	Claudia Boden	Frank Boden
Dojo 2 / Seminarraum		Ralf Trainerfortbildung <b>Theorie</b> Rahmentrainings- konzeption	Ralf Trainerfortbildung Praxis 1 Kumi-kata und Übungsformen	Ralf Trainerfortbildung Praxis 2 IKKZ 1	Ralf Trainerfortbildung Praxis 3 IKKZ 2	Claudia Stand
Dojo 3		freies Training	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training
<b>16.00 – 17.00</b>						
Dojo1		Ralf Stand	Lena Stand	Hiroshi Stand	Yvonne Stand	Frank Stand
Dojo 2		Lena Boden	Marco Boden	Ralf Boden	Lena Boden	Yvonne Boden
Dojo3		Mario SV	Mario SV	Mario SV	Mario SV	Mario SV
<b>17.00 – 18.00</b>						
Dojo 1	<b>Eröffnungstraining 20.00 !! Henry / Ralf</b>	Randori Ralf	Randori Lena	Randori Hiroshi	Randori Yvonne	Randori alle
Dojo 2		Sportabzeichen Marco	Sportabzeichen Marco	Sportabzeichen Marco	Sportabzeichen Marco	
Dojo 3		Axel Kata	Axel Kata	Axel Kata	Axel Kata	
<b>Abend- programm</b>	Kennenlernen	Tanzschule Jenny	Massagekurs Jenny	Tanzschule Jenny	Massagekurs Jenny	<b>Abschluss- Party !!!</b>

**Achtung: Änderungen vorbehalten!  
Ralf Lippmann**