Freitag, 22.11.2024 – Anreise bis 17:00 Uhr – Kaplah!			
Zeit	Ort	Thema	Klingone
18:00 – 18:45 Uhr	Kantine	Abendessen	
19:00 – 21:00 Uhr	Halle	Pratzen Workout	Martin
Samstag, 23.11.2024 –			
08:00 – 08:45 Uhr		Frühstück	
09:15 – 10:15 Uhr		Hilfsmittel	Frank
10:30 – 11:45 Uhr		Schmerzstock	Dirk
12:00 – 12:45 Uhr		Mittagessen	
13:30 – 15:00 Uhr		Zu Boden und wieder hoch…	Daniel
15:30 – 17:00 Uhr		Low-Kick	Sasch
18:00 – 18:45 Uhr		Abendessen	
19:00 – 20:30 Uhr		Double-Leg und Sprawl	Ossi
20:30 – 22:00 Uhr	Prüfung / offene Matte	Offene Matte…	
Sonntag, 24.11.2024 – *Sto-Vo-Kor*			
08:00 – 08:45 Uhr		Frühstück	
09:30 – 10:30 Uhr		Handhebel und mehr…	Egin
10:45 – 11:30 Uhr		*p'tahk!* Cool down…	Sasch

Nächstes Seminar auf Sensenstein: 07.- 09.11.2025