

Uhrzeit	Mittwoch 08.07.2026			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
16:30				
17:00	17:00– 18:15 Eröffnungstraining Alle Altersklassen und Gurtstufen <i>Henrike + Björn</i>			
17:30				
18:00				
18:30	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00 Ü18 Training	18:30 – 20:00 Erwachsene Kempo (ÜL/ Ass/ ab Grün)	
19:00		<i>Björn</i>	<i>Marcus</i>	
19:30				
20:00				

Uhrzeit	Donnerstag 09.07.2026			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
8:00			8:00 – 8:15 Begrüßung	
8:30			8:30 – 9:45 Kempo Weiß-/Gelb	8:30 – 9:45 Kempo Buntgurte
9:00	9:00 – 10:30 Kumite Spezial	9:00 – 10:30 Karate Spaß mit Kihon	Henrike	Marcus & Michael
9:30	Mateo	Björn		
10:00			10:00 – 11:00 Kempo Weiß-/Gelb	10:00 – 11:00 Kempo Buntgurte
10:30			Heike	Marcus
11:00	11:00 – 12:30 Soundkarate Athletik (für jeden)	11:00 – 12:30 Kata Spezial	11:15 – 12:15 Kempo Alle Gurte	
11:30	Björn & Mateo	Wim	Henrike & Michael	
12:00				
12:30	12:30 – 13:30 Mittagspause			
13:00				
13:30	13:30 – 14:30 Ferienpass	13:30 – 14:45 Karate Spaß mit Kata	13:30 – 14:30 Prüfungs- vorbereitung	13:30 – 14:45 Kempo ab U10
14:00	Heike	Wim	Björn	Marcus
14:30				
15:00	15:00 – 15:45 Floh Karate	15:00 – 17:00 Spezial Gruppe Kata und Bunkai ab Grün	15:00 – 16:30 Kempo Alle Gurtstufen	
15:30	Heike		Kumite Björn	
16:00	16:00 – 17:30	Wim		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00		18:00 – 19:30 Ü18 Training		
18:30		Wim		
19:00				

Uhrzeit	Freitag 10.07.2026			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
8:00				
8:30			8:30 – 9:45 Kempo	8:30 – 9:45 Kempo
9:00	9:00 – 10:30 Kumite Spezial	9:00 – 10:30 Heian Katas	Weiß-/Gelb Prüfungs- vorbereitung	Buntgurte SV
9:30	<i>Björn</i>	<i>Hüseyin</i>	<i>Henrike</i>	<i>Marcus</i>
10:00			10:00 – 11:00 Kempo ab U12 GG bzw. SV	10:00 – 11:00 Kempo U10
10:30			<i>Henrike & Marcus</i>	Aktion Reaktion <i>Michael</i>
11:00	11:00 – 12:30 Kata für alle	11:00 – 12:30 Kumite für Jedermann	11:15 – 12:15 Kids Training bis U10	11:15 – 12:15 Kempo ab U12
11:30	<i>Hüseyin</i>	<i>Björn/ Mateo</i>	Kempo & Shotokan <i>Henrike & Finja</i>	Demokratie
12:00				<i>Michael</i>
12:30	12:30 – 13:30 Mittagspause			
13:00				
13:30	13:30 – 14:30 Ferienpass	13:30 – 14:45 Heian Katas	13:30 – 14:30 Shotokan Prüfungsvorbereitung	13:30 – 14:45 Kempo ab Orange Freie Techniken
14:00	<i>Heike</i>	<i>Mateo</i>	<i>Björn</i>	<i>Marcus & Michael</i>
14:30				
15:00	15:00 – 15:45 Floh Karate	15:00 – 17:00 Kata Spezial Ab Blau Hohe Kata	15:00 – 16:15 Shotokan ab U12 (auch für Kempoka)	15:00 – 16:15 Kempo U10
15:30	<i>Heike</i>		<i>Björn</i>	<i>Michael</i>
16:00	16:00 – 17:30	<i>Hüseyin</i>		
16:30				
17:00				
17:30		18:00 – 19:30 Ü18 Training		
18:00		<i>Hüseyin</i>		
18:30				

Uhrzeit	Samstag 11.07.2026			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
8:00				
8:30			8:30 – 9:45 Kempo	8:30 – 9:45 Kempo
9:00	9:00 – 10:30 Kumite Spezial	9:00 – 10:30 Training 1 ??	Weiß-/Gelb Prüfungs- vorbereitung	Buntgurte SV/ Freie Techniken <i>Michael/ Marcus</i>
9:30	<i>Björn</i>	<i>Hüseyin</i>	<i>Henrike</i>	
10:00			10:00 – 11:00 Kempo ab U12 GG bzw. SB	10:00 – 11:00 Kempo Buntgurte
10:30			<i>Henrike & Marcus</i>	Kihon Prüfung <i>Michael</i>
11:00	11:00 – 12:30 Kata ab Orange	11:00 – 12:30 Soundkarate Athletik	11:15 – 12:30 Kata bis Gelb	11:15 – 12:30 Kempo
11:30	<i>Hüseyin</i>	<i>Mateo</i>	<i>Heike/ Björn</i>	Buntgurte Basistechniken (Probeprüfung)
12:00				<i>Henrike & Michael</i>
12:30	12:30 – 13:30 Mittagspause			
13:00				
13:30		13:30 – 14:30 Goju Ryu bis Gelb Gurt	13:30 – 14:30 Kempo Buntgurte	
14:00	14:00 – 15:30 Prüfung Shotokan	<i>Thorsten</i>	<i>Michael</i>	
14:30	<i>Björn</i>	14:45 – 16:15 Goju Ryu ab Orange Gurt		
15:00		<i>Thorsten</i>	15:00 – 16:30 Weiß/ Weiß- Gelbgurte	
15:30			<i>Michael</i>	
16:00	16:00 – 17:30			
16:30		16:30 – 18:00 Ü18 Training		
17:00		<i>Thorsten</i>		
17:30				
18:00				
18:30				

Uhrzeit	Sonntag 12.07.2026			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
8:00				
8:30				
9:00			9:00 – 11:00 Kempo Gurtprüfung	09:00 – 11:00 Kempo Buntgurte Keine Prüfung
9:30	9:30 – 12:00 Judo Workshop (30 min Pausen inkl.) <i>Judo Team</i>			
10:00				
10:30				
11:00				
11:30	Mattenabbau		11:15 – 12:15 Kempo Buntgurte	11:15 – 12:15 Kempo Weiß Gelb
12:00				
12:30	12:30 – 13:15 Verabschiedung			
13:00				
13:30				