

Freitag, 17.11.2023 – Anreise bis 17:00 Uhr – Welcome to the jungle, we´ve got fun and games!			
Zeit	Ort	Thema	Referent
18:00 – 18:45 Uhr	Kantine	Abendessen	
19:00 – 21:00 Uhr	Halle	Mattenaufbau  <b>Keep rollin` rollin` rollin`...</b>  Boden	ALLE  Sophie  
Samstag, 18.11.2023 – Alle sagen das!			
08:00 – 08:45 Uhr	Kantine	Frühstück	
09:15 – 10:15 Uhr	Halle	<b>It´s just a jump to the left...</b>  Ju-Jutsu – Koordination	Dirk  
10:30 – 11:45 Uhr	Halle 	<b>Let the bodies hit the floor!</b>  Übergang Stand-Boden	Paddy
12:00 – 12:45 Uhr	Kantine	Mittagessen	
13:30 – 15:00 Uhr	Halle	<b>I need a hero!</b>  Nothilfe	Daniel
15:30 – 17:00 Uhr	Halle	<b>Sie warten nur auf dich...</b>  2 gegen 1	Gilbert/Martin
18:00 – 18:45 Uhr	Kantine	Abendessen	
19:00 – 20:30 Uhr	Halle	<b>Uno, dos, tress, quadro...</b>  Uno für Fortgeschrittene	Meike  
20:30 – 22:00 Uhr	Prüfung	<b>Noch eine letzte letzte Runde!</b>  Offene Matte...	
Sonntag, 19.11.2023 – Kein Alkohol ist auch keine Lösung!			
08:00 – 08:45 Uhr	Kantine	Frühstück	
09:30 – 10:30 Uhr	Halle	<b>You hit me once, I hit you back, You gave a kick, I gave a slap!</b>  Komplexaufgabe und Atemi-Techniken an Pratzen	Ossi
10:45 – 11:30 Uhr	Halle 	<b>Now at last I know, what a foul I´f been...</b>  Cool down... and Black Roll	Sasch

Nächstes Seminar auf Sensenstein: 22.11. – 24.11.2024