

ANREISETAG

KARATE FERIENCAMP

14:00 - 15:00 Uhr

„ANREISE“

15:00 - 16:00 Uhr

„ZUSAMMENKOMMEN“

Zimmer beziehen & Camp-Regeln erklären

16:00 - 17:30 Uhr

„WELCOME TRAINING“

Karate & Athletische Kennenlernspiele

18:00 Uhr

„ABENDESSEN“

19:00 Uhr

„ABENDPROGRAMM“

Karate Training und/oder sportliche Alternativen

22:00 Uhr

„BETTRUHE“

TAGE 2/3/4

KARATE FERIENCAMP

7:30 Uhr
„WECKEN“

8:00 Uhr
„FRÜHSTÜCK“

10:00 - 12:15 Uhr
„TRAINING“

10:00 - 11:00 Uhr Athletik Gruppe 1
11:00 - 12:15 Uhr Karate Gruppe 2

12:30 Uhr
„MITTAGESSEN“

15:30 - 17:45 Uhr
„TRAINING“

15:30 - 16:45 Uhr Karate Gruppe 1
16:45 - 17:45 Uhr Athletik Gruppe 2

18:00 Uhr
„ABENDESSEN“

19:00 Uhr
„ABENDPROGRAMM“
Karatespezifisch und/oder sportliche
Alternativen

22:00 Uhr
„BETTRUHE“

ABREISETAG

KARATE FERIENCAMP

7:30 Uhr
„WECKEN“

8:00 Uhr
„FRÜHSTÜCK“

10:00 - 12:30 Uhr
„TRAINING“

10:00 - 11:15 Uhr Athletik & Karate Gruppe 1
11:00 - 12:30 Uhr Athletik & Karate Gruppe 2

12:30 - 13:00 Uhr
„AUSWERTUNG“
Feedback & Zimmer räumen

13:00 - 14:00 Uhr
„MITTAGESSEN“

Ab 14:00 Uhr
„ABREISE“