


## Zeitplan Sommerlager Burg Rabenstein 2016

So			Anreise		Anmeldung	Freizeit	16:00 Uhr	16:15-17:15	16:15-17:30		17:15-18:30	ab 18:30	Prüfungen
21.8.			ab 14.00 Uhr		Zimmerbelegung	Umgebung erkunden	Begrüßung,	ab 4. Kyu	8. - 5. Kyu.		SV	Abendessen	Anmeldung bis Montag 20 Uhr
								Detlef	Wenzel		Roger		
Mo	7:00-7:20	7:30-8:00	8:00-9:00	9:30-11:00	9:30-11:00	11:15 - 12:15	ab 12:30	15:00-16:30	15:00-16:30	11:15 - 12:15	ab 18:30		Filmabend
22.8.	Meditation	Karat-E-Robic	Frühstück	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Mittagessen	ab 4. Kyu	8. - 5. Kyu.	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Abendessen		
	Ron	Uwe		Wenzel	Detlef			Jörg	Wenzel				
Di	7:00-7:20	7:30-8:00	8:00-9:00	9:30-11:00	9:30-11:00	11:15 - 12:15	ab 12:30	15:00-16:30	15:00-16:30	11:15 - 12:15	ab 18:30		
23.8.	Meditation	Karat-E-Robic	Frühstück	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Mittagessen	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu.	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Abendessen		
		Uwe		Detlef	Jörg			Wenzel	Detlef				
Mi	7:00-7:20	7:30-8:00	8:00-9:00	9:30-10:30	9:30-10:30	10:45 - 11:45	ab 12:00	ab 12:30			ab 18:30		Filmabend
24.8.	Meditation	Karat-E-Robic	Frühstück	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu	Ritterspiele	Mittagessen	Badetag in Belgig			Abendessen		
		Uwe		Detlef	Wenzel								
Do	7:00-7:20	7:30-8:00	8:00-9:00	9:30-11:00	9:30-11:00	11:15 - 12:15	ab 12:30	14:30-16:00	15:00-16:30	11:15 - 12:15	ab 18:30		
25.8.	Meditation	Karat-E-Robic	Frühstück	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Mittagessen	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu.	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Abendessen		
		Uwe		Uwe	Jörg			Jörg	Uwe				
Fr	7:00-7:20	7:30-8:00	8:00-9:00	9:30-11:00	9:30-11:00	11:15 - 12:15	ab 12:30	14:30-16:00	15:00-16:30	16:30	ab 18:30		
26.8.	Meditation	Karat-E-Robic	Frühstück	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Mittagessen	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu.	Kyu-Prüfungen (im Rittersaal)	Abendessen		
		Uwe		Wenzel	Uwe			Uwe	Wenzel				
Sa	7:00-7:20	7:30-8:00	8:00-9:00	9:30-11:00	9:30-11:00	11:15 - 12:15	ab 12:30	14:30-16:00	15:00-16:30	11:15 - 12:15	18:30 Grillabend & Historische Burg Party .....		
27.8.	Meditation	Karat-E-Robic	Frühstück	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Mittagessen	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu.	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV			
		Uwe		Jörg	Uwe			Uwe	Jörg				
So	7:00-7:20	7:30-8:00	8:00-9:00	9:30-11:00	9:30-11:00	11:15 - 12:00	ab 12:00	13:30-15:00					
28.8.	Meditation	Karat-E-Robic	Frühstück	ab 4. Kyu	bis 5. Kyu	Tai Ji / Makiwara / Dim Mak / SV	Mittagessen	gemeinsames Abschlusstraining		Abreise ab 15:00			
		Uwe		Wenzel	Uwe			Jörg/Wenzel/Uwe					
Wenzel = Vaclav Liska; Detlef=D. Herbst, Jörg=J. Weisflog; Uwe=U. Waskow; Ron = Ronald Dorau; Roger = R. Brusendorf													