

**Lehrgangsplan**  
**DBSJ - Schnupperlehrgang Judo**  
**vom 23.-24. 09.2005 in Köln**



**Freitag, 23.09.05**

bis 17.00 Uhr	Anreise	alle
17.30-18:00	Begrüßung und Besprechung	Axt
18.30-19:30	Gemeinsame Gymnastik	Axt
20.00 Uhr	Abendessen	
ab 21.00 Uhr	Bettruhe	

**Samstag, 24.09.05**

Ab 7.30 Uhr	Frühstück	
08.30-09.00	Aufwärmung/Spiele	Axt
09.15-12.30	Grundlagen Judo	Axt
12.30-14.00	Mittagessen/Pause	
14.00-15:30	Übungen/ Ausblicke	Axt
15:30-16:00	Abschlussbesprechung	Axt
ab 16:30 Uhr	Abreise	