

Samstag 16.09.2023	Pool 1 Karate	Pool 2 SV	Pool 3 Kickboxen	Pool 4 Waffen	Pool 5 Fitness & Fun
07:45 - 09:00	Einlass und Registrierung				
09:00 - 09:30	Offizielle Eröffnung INTERSTAGE 2023 Aufstellung der Teilnehmer				
09:30 - 10:20	Goshin Jitsu Guruma Ryu Patrick Hesbeens, 7. Dan Christoff De Coninck, 6. Dan	Kun-Tai-Ko Mike Weinhart, 7. Dan Messerabwehr in der Selbstverteidigung	Kickboxen Adi Bernard, 8. Dan Pratzentraining	Modern Arnis Thomas Niedziela, 3. Dan Kurzstock Entwaffnungen	Funktionelles Beweglichkeitstraining Dr. Daniel Gärtner, 2. Dan
10:30 - 11:20	Kun-Tai-Ko Andreas Lorenz, 5. Dan Bunkai zu diversen Kun-Tai-Ko Kata	Panantukan Concept Thomas Saffnauer Verteidigung gegen gerade Angriffe / Einstieg und Kontertechniken Ellbogen und Manipulation	Kickboxen Walter Krieg, 8. Dan Die Erfolgskonzepte der Kickboxgrößen	Sôchin ryu Kobudo Patrick Heesbens, 7. Dan Yawara - Kata-Bunkai	Capoeira Valdo Silva Carneiro e Silva
11:30 - 12:20	Zen-Do-Karate Christian Brandt, 8. Dan	Panantukan Concept Thomas Saffnauer Verteidigung gegen runde Angriffe / Einstieg und Kontertechniken mit Manipulation	Kickboxen Kalle Vitzthum, 1. Dan Fullcontact	Waffen - Bo Handling Andree Kielholtz, 8. Dan Grundlagen & Kihon	Capoeira Valdo Silva Carneiro e Silva
12:20 - 13:15	Mittagspause				
13:15 - 13:30	Gruppenfoto				
13:30 - 14:20	Kun-Tai-Ko Caroline Martin Asal, 7. Dan Karate blind wahrnehmen	Jiu Jitsu Gerhard & Walter Weiß, 4. Dan	Kickboxen Kalle Vitzthum, 1. Dan Fullcontact	Waffen - Bo Anwendung Andree Kielholtz, 8. Dan Bo vs. Bo mit Partnerübungen	Tai-Chi Marcel Graf, 5. Dan
14:30 - 15:20	Judo Friedrich Adamaszek, 3. Dan Judo SV für Karatekas	Krav Maga Mike Weinhart, 7. Dan Stressgame	MMA Christian Grünäugl, 7. Dan MMA Bodenkampf	Shin-Ken-Ryu-Do Norbert W. Punzet, 10. Dan Kokyo no Kata & Itto (Schwert vs. Schwert)	Bodyweight Workout Christian Meisersick, 1. Dan
15:30 - 16:20	Shotokan Karate Patrick Hesbeens, 7. Dan Bunkai - Kyusho basics	Jiujitsu-Karate Christian Brandt, 8. Dan	MMA Christian Grünäugl, 7. Dan MMA Bodenkampf	Modern Arnis Thomas Niedziela, 3. Dan Messer	Kickbox Aerobic Dr. Daniel Gärtner, 2. Dan
16:20 - 17:15	Aufstellung und Ehrungen				
18:30 - Open End	Abendessen und Party				
Sonntag 17.09.2023	Pool 1 Karate	Pool 2 SV	Pool 3 Kickboxen	Pool 4 Waffen	Pool 5 Fitness & Fun
ab 09:00	Einlass und Registrierung				
09:45 - 10:00	Begrüßung und Aufstellung der Teilnehmer				
10:00 - 10:50	Kun-Tai-Ko Adi Bernard, 8. Dan Optimierung - Spannung / Entspannung im Kampfsport	Wing Tzun Dai-Sifu Bernd Nau Wing Tzun Konzepte	Kickboxen Caroline Martin Asal, 7. Dan Taktik und Durchsetzungsvermögen in Wettkampf und Vorbereitung	Sôchin ryu Kobudo Peter Neuwirth, 5. Dan Tonfa-Renzoku-Kumite	Qi Gong Norbert W. Punzet, 10. Dan
11:00 - 11:50	Kun-Tai-Ko Benedikt Bichler, 2. Dan Two-Steps	Goshindo Gerhard & Walter Weiß, 4. Dan	Kickboxen Marcel Graf, 5. Dan Lösen aus dem Infight	Sôchin ryu Kobudo Dr. Florian Koller, 6. Dan Kama - Grundtechniken	Kampftiger Training & Spiele Dominik Pauli, 1. Dan Yasmin Storandt, 3. Kyu
12:00 - 12:50	Kun-Tai-Ko Bernd Konopka, 2. Dan Kyusho meets Kun-Tai-Ko	Kun-Tai-Ko Norbert W. Punzet, 10. Dan Werner Enzinger, 7. Dan Selbstverteidigung gegen Messer	Kickboxen Peter Neuwirth, 5. Dan Kick-Kombinationen	Shinkendo Carola Hendorfer, Renshi Tanren Gata (Kata)	Altersphasen spezifisches Training f. Kinder & Jugendliche Manuela van der Berg, 3. Dan
13:00 - 13:50	Kun-Tai-Ko Adi Bernard, 8. Dan Werner Enzinger, 7. Dan Kata Bunkai 2. Kata	Kyusho-Jitsu Dr. Torsten Brendel, 3. Dan Mach Dir Dein Leben einfacher in der SV	Kickboxen Andreas Holzner Kraftausdauertraining im Kickboxen	Sôchin ryu Kobudo Dietmar Fröhlich, 3. Dan Hinführung zu Bo-Kumite	HIIT High-intensity interval training Dr. Daniel Gärtner, 2. Dan
13:50 - 14:15	Schlussaufstellung und Verabschiedung				