

**Vorläufiger Zeitplan**  
**Bezirksmeisterschaft KDK am 18.09.2010 in Essen**

Im Tiefgeschoss des Hallenbades, Steeler Str.38, 45127 Essen

**Waage :**

Für alle Teilnehmer von 12.00 Uhr bis 13.30

**Start Gruppe 1:**

14.00, Jugend, Junioren, Frauen und AK 2 beginnen mit der Kniebeuge

**Gruppe 2:**

Um ca. 14.40 beginnen die Aktiven und AK 1 mit der Kniebeuge

**Zwischen den einzelnen Übungen ca. 15 Minuten Umbaupause**