

BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



„Freies Training für Breitensport – Judoka“

Motto: Miteinander trainieren - Voneinander lernen – Technik- Methodik u. Didaktik
– z.B. für ÜL / „Wettkampfvorbereitung“ für ü 30

Datum: Sonntag, 06. Oktober 2019

Ort: **Top-Fit-Center** von Schnabel in 68305 Mannheim-Gartenstadt,
Lampertheimer Str. 156

Zeitplan/Lehrinhalte:

09:00 Uhr: Eintreffen

9:15 -11:15 Uhr: Inhalte: Grundlagen Halten, Hebeln, Würgen,
„Umdreher“-„Bewegungswahrnehmung“- Randori

→Bei Bedarf werden Teilnehmerwünsche berücksichtigt.

Ab 11:15 Uhr: Sauna **Ab 12:15 Uhr:** Informationsaustausch im
Restaurant „Waldpforte“? →Möglichkeit zur „Stärkung“ von Leib und
Seele

Teilnehmer: Alle Freizeit-Judoka mit gültigem Judopass
„Wiedereinsteiger“ sind willkommen!

Kosten: **Achtung! Es wird eine BJV-Teilnahmegebühr von 3.-€
sowie ein Dojo- Nutzungsentgeld –Sauna- Duschen- von 5.-€ erhoben**

Kostenerstattung: Es werden keine Fahrtkosten erstattet.
Für Verpflegung und Versicherung ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Meldungen an: **Verbindliche Anmeldung bis 30.09. 2019 an:**
Tel.: 06221-781291; Fax.: 06221-782351
Mobilnummer: 0152 242 02 159
Adolf Gärtner | Jakob-Ruppert-Str.5 | 69214 Eppelheim,
E-mail: adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de

Interessenten, die künftig das „Freie Training“ oder Tageslehrgangsmaßnahmen
ausrichten möchten, setzen sich bitte mit Adolf Gärtner in Verbindung.

Achtung: **Geänderten Ablaufplan beachten**

Leitung: Breitensportreferent / Breitensportbeauftragter Senioren BJV
Adolf Gärtner (7. Dan) | Jakob-Ruppert-Str.5; 69214 Eppelheim
T.: 06221-781291 | F.:06221-782351 | M.: 01522 4202 159
E-mail: adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de