

Kleine Schulsporthalle, Schulstraße 31, 38550 Isenbüttel

Wir sehen uns im Februar 2022!

MTV Isenbüttel von 1913 e.V. • Judosparte • www.mtvi-judo.de



# 11.02. - 13.02.2022

## LandesLiGaVo**r**bereitungsc**A**mp in ISENBÜTTEL

Judoka Deutschlands,

„...we are back again!“

LaLiVoCa 2020 beim MTV Isenbüttel. Der Ablaufplan steht.



Ohne euch auf (und neben) der Matte wird das aber wie immer nichts!

ALSO TASCHE PACKEN...

Judoanzüge, Schlafsack, Kissen, Saunahandtuch, Laufschuhe (draußen), Laufkleidung, dicke Socken, Taschengeld (u.a. Frühstücksbuffet für 8,50€, Sauna, etc.), Verpflegung, Tape, Motivation und viel Lust & Laune.

...FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN UND AB NACH ISENBÜTTEL!



**kühl**



**Sabine Linek**  
NATURHEILPRAXEN  
Gülhorn - Travemünde - Bad Griesbach



Verputzbetrieb  
**Marco Perić**  
Innenputz - Meterarbeiten  
Außenputz - Vohwermeschutz



**REWE**  
Juri Judow



kindern  
helfen  
www.kinderstiften.de

Freitag,  
11.02.2022

18:00 Uhr

Anreise, Aufbau, *Teambuilding*

Samstag,  
12.02.2022

ab 07:30 Uhr

Traditioneller Dorflauf  
(im Anschluss Frühstück im  
Isenbütteler Hof)

11:00 Uhr

Standprogramm ①

gegen 12:30 Uhr

Mittag (individuell)

14:00 Uhr

Bodenprogramm

15:30 Uhr

Standprogramm ②

inklusive anschließendem  
„Intensiv-Cool-Down“ für die ganz Verrückten

16:30 Uhr

Überraschungstraining

ab 17:30 Uhr

ist die Sauna heiß

ab 19:30 Uhr „Abendprogramm“

im Restaurant Rhodos

SONNTAG,  
13.02.2022

ab 08:00 Uhr

Sonntagseinheit, Frühstück (s.o.),

Abbau/Abreise

**Meldungen bis**

30.01.2022

[christopher@mtvi-judo.de](mailto:christopher@mtvi-judo.de)