

Schulsporthalle, Schulstraße 31, 38550 Isenbüttel

Wir sehen uns im Februar 2025!

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



# 20./21.02. - 23.02. 2025

## LandesLiigaVorbereitungsCamp in ISENBÜTTEL

Judoka Deutschlands,

...let's prepare for the Ligen Deutschlands 2025 

**LaLiVoCa 2025** 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, Taschengeld (u.a. für Sauna, Frühstücksbuffet, etc.), Verpflegung, Tape, dicke Socken, Motivation & viel gute Laune.



**Donnerstag,  
20.02.2025**

18:30 Uhr

**SÜDHEIDERANDORI**

für die ganz Harten

**Freitag,  
21.02.2025**

19:30 Uhr

Anreise, Aufbau, *Teambuilding*

**Samstag,  
22.02.2025**

ab 07:30 Uhr

Dorflauf (inkl. Boulderkurs)

(im Anschluss Frühstück im

Isenbütteler Hof)

11:00 Uhr

Standprogramm ①

(SP Randori)

gegen 12:30 Uhr

Mittag (individuell)

14:30 Uhr

Bodenprogramm ①

(SP Randori)

16:00 Uhr

Standprogramm ②

...im Anschluss

Sauna / „Abendprogramm“

**SONNTAG,  
23.02.2025**

ab 08:00 Uhr

judo-spezifischer Sonntagszirkel,

Frühstück (s.o.), Abbau/Abreise

**ANMELDUNG  
bis zum 09.02.2025  
an christopher@mtvi-judo.de**