

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**