

Kleine Schulsporthalle, Schulstraße 31, 38550 Isenbüttel

Wir sehen uns im Mai 2022!

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



06.05. - 08.05.2022

## 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 - Malerarbeiten  
Außenputz - Vollwärmeschutz



**REWE**  
Juri Judow



kindern  
helfen  
www.kinderstiftung-vr.de

**Freitag,**  
**06.05.2022**

18:00 Uhr

Anreise, Aufbau, *Teambuilding*  
(Pizza bei Yvonne)

**Samstag,**  
**07.05.2022**

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,**  
**08.05.2022**

ab 08:00 Uhr

Sonntageinheit, Frühstück (s.o.),  
Abbau/Abreise

**Meldungen bis**

30.04.2022

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