

MOTTOTRAINING

Was ist das?	Für jeweils 4 Wochen gilt ein Trainingsmotto, Ergänzungstraining zum Judo bzw. Ju-Jutsu
Wer darf teilnehmen?	Alle Mitglieder der Judo und Ju-Jutsu Abteilung, ab 10 – 99 Jahren
Wann findet es statt?	Mittwochs, von 18.30 – 20.00 Uhr
Wo findet es statt?	Im Dojo – Heumannstr. 5
Wer ist der Trainer?	Das wird alle 4 Wochen wechseln, es wird jeweils ein Experte engagiert ;-)
Themen für 2016:	03.02.2016 „99 Luftballons“ Ab 10.02.2016 „Selbstverteidigung“ (siehe unten)
Kleidung:	Entweder bequeme normale Kleidung oder Trainingsbekleidung, bevorzugt barfuß (Badeschlappen für den Weg von der Umkleide zur Mattenfläche) oder falls nötig mit sehr sauberen Hallenschuhen.

Spezielles Mottotraining im Februar

Die Judoabteilung bietet im Rahmen ihres Mottotrainings "**Selbstverteidigung**" als **abteilungsübergreifendes Angebot** an.

Das Training wird von lizenzierten Trainern mit Zusatzausbildung geleitet (z.B. Ausbilder bei der Polizei, Trainer-B Gewaltprävention, Frauen-SV-Kursleiter, "Nicht-mit-mir"-Kursleiter...)

Die Teilnahme ist für *alle Vereinsmitglieder ab 15 Jahren* kostenfrei möglich.

Das Mottotraining findet an folgenden Tagen ((Mittwochs) von 18.30-20.00 Uhr in der Judo- und Gymnastikhalle statt:

10.02. (Aschermittwoch)
17.02.
24.02.
02.03.
09.03.
16.03.

Die Teilnehmerzahl wird begrenzt, deshalb bitten wir um Anmeldung per Mail an:
judo@budo-altdorf.de

Bei der Anmeldung bitte die Abteilung mit angeben.