



Offener BJV-Stützpunkt-Tageslehrgang

mit Alexander Bauhofer

- Veranstalter: Bayerischer Judo-Verband e.V.
- Ausrichter: DJK Aschaffenburg e.V.
- Datum: Donnerstag, der 20.11.2019 (Buß- und Betttag)
- Ort: Dojo der DJK Aschaffenburg
Kleine Schönbuschallee 130, 63741 Aschaffenburg
- Trainer: Alexander Bauhofer, BJV-Landestrainer
- Teilnehmer: Alle interessierten Judoka der Altersklassen U15/U18/21 und erwachsene Judoka insbesondere des Bezirks Unterfranken, sowie anliegende/interessierte Vereine
- Alle Vereinstrainer sind herzlich eingeladen, auch teilzunehmen.
- Zeitplan: bis 9:45 Uhr Anreise
10:00 – 12:00 Uhr Training 1
Mittagspause
13:30 – 14:45 Uhr Training 2
kurze Pause
15:15 – 16:45 Uhr Training 3
- Trainingsinhalte: Training 1: Schwerpunkt Stand
Training 2: Schwerpunkt Boden
Training 3: Randori und Zusammenfassung
- Sonstiges: Selbstverpflegung. Der Ausrichter bietet kostengünstig eine Mittagsverpflegung an. Bei Interesse bitte bei der Meldung angeben.
- Kosten: Keine. Die Teilnehmer sorgen selbst für An- und Abreise, sowie für ihre Verpflegung.
- Anmeldung: Bitte vereinsweise mit ungefährender Teilnehmerzahl ausschließlich per Mail an: Alexander Bauhofer, E-Mail: alexander.bauhofer@b-j-v.de

Alex Bauhofer

gez.: Alexander Bauhofer
Landestrainer

