



## Offener BJV-Stützpunkt-Tageslehrgang

### mit Kai Brandes

- Veranstalter: Bayerischer Judo-Verband e.V.
- Ausrichter: JKC Kümmersbruck e.V.
- Datum: Samstag, der 09.03.2019
- Ort: Dojo des JKC Kümmersbruck  
Am Butzenweg 39, 92245 Kümmersbruck
- Trainer: Kai Brandes
- Teilnehmer: Alle interessierten Judoka der Altersklassen u15/18/21 und erwachsene Judoka insbesondere des Bezirks Oberpfalz, 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

