

Nippon family und Nippon girls

1.Halbjahr 2019

Sonntag 13.01. , 10:00 – 13:00 Uhr , Families

Samstag 30.03. ,10:00 – 13:00 Uhr, Families

Samstag 18.05. , 10:00-13:00 Uhr, Girls

Sonntag 23.06. , 10:00-13:00 Uhr, Families und Ü30er

Judo Wettkampftechniken im Stand und Boden, Ringen & Raufen, Judo-Selbstverteidigung, Fitness und Spiele mit Pezziball, Tae Bo, Abenteuerspiele, Akrobatik, Kick Boxen, Pilates, asiatische Kampfkünste, u.v.m.
Jede Menge Spaß und Überraschungen !!!

Teilnehmer alle interessierten Budoka und Nichtbudoka

Ort **24223 Schwentinental/ OT Raisdorf**, Zum See 13, Turnhalle der Grundschule am Schwentinepark, Parkplätze auf dem Schulhof, Zugang über Schulkomplex

Leitung Silke Rühl , 5.Dan Judo silkeruehl@freenet.de Tel/Fax 0431-577392

Anmeldung an o.g. Email oder Fax.Name, Alter, Kyu, Verein.
Meldeschluss 1 Woche vorher.

Kosten 10,- € , vor Ort zu bezahlen.

Infos/Hinweise **Facebook JUDO DAN KIEL (Silke aus Kiel)**
www.Judo-und-mehr.jimdo.com
Änderungen vorbehalten.

Am 31.3. findet unser Gelbgurtturnier (ab U15) statt und am 22.6. das Ü30 Turnier (s. gesonderte Ausschreibungen).
Der Ladies Cup ist für den 29.9. geplant.