



## **JUDO UNTERFRANKEN LEBT AUF #judounterfranken**

Alle News findet ihr hier!  
[judounterfranken.de](http://judounterfranken.de)



### **Onlinelehrgang für Unterfranken am 20./21.03.2021**

Liebe Judoka,

ihr seid herzlich dazu eingeladen beim Onlinelehrgang des Bezirks Unterfranken teilzunehmen.

Veranstalter:	Judo Unterfranken – Bezirk im Bayerischen Judo-Verband e.V.
Datum:	Samstag 20.03.2021 und Sonntag 21.03.2021
Zeitplan:	Samstag – 20.03.2021
	10:00 – 11:00    Fitnesstraining für U18/Erwachsene (Trainer: Tim Nitschke)
	11:15 – 12:15    Techniken aus der Kreisbewegung für U11-Erwachsene (Trainer: Frank Wagner)
	15:30 – 16:30    Die Reise zu den Pyramiden Ein Fitnesstraining für Menschen von 10 – 99 (Trainer: Andrea Schlauersbach/Carsten Sann/Delia Sann)
	16:30 – 17:30    Entspannung für U11-Erwachsene (Trainer: Eva Hugo)
	Sonntag – 21.03.2021
	10:00 – 11:00    Fitness and Fun für U11-U15 (Trainer: Dominice Weiglein)
	11:15 – 12:15    Lockeres Bewegen und Stretching für jung und alt (Trainer: Jonas Ludwig)
	14:00 – 15:00    WhatNext – Perspektiven für deine Zeit nach der Schule Für 14-17-jährige (Referent: David Flörchinger)
	14:00 – 15:00    WhatNext – Perspektiven für deine Zeit nach der Schule Für 17-21-jährige (Referent: David Flörchinger)
Ihr benötigt	Yogamatte o.ä., zwei gefüllte Wasserflaschen, Judogürtel, Luftballon
Teilnehmer:	Alle Judoka und Interessierte am Judosport! Jahrgänge: U11(2012 und jünger); U13(2009/2010); U15(2007/2008); U18(2004-2006); Erwachsene (2003+)
Teilnehmergebühr:	<b>Keine!</b>
Meldungen:	bis 19.03.2021 <b>schriftlich</b> an <a href="mailto:meldung@judounterfranken.de">meldung@judounterfranken.de</a> , Bei Fragen steht euch unser Jugendleiter Jonas (01511/2479834) zur Verfügung.

#### Bitte bei Meldung angeben:

Name, Verein, Jahrgang, E-Mailadresse, Telefonnummer  
und an welcher Einheit ihr teilnehmen wollt!

Zur Teilnahme ist ein an das Internet angeschlossenes Endgerät (PC/Tablet...) nötig.  
**Wir freuen uns darauf, euch wieder zu sehen und gemeinsam zu trainieren!**

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung des Bayerischen Judo-Verbandes erklären sich der Sportler/Prüfer damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit seiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews durch den Bayerischen Judo-Verband bzw. dem Ausrichter in Internet, Rundfunk, Fernsehen und Printmedien ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden. Der/die Teilnehmer/in erklärt sich außerdem mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, sowie seines Vereins, in allen veranstaltungsrelevanten Printmedien und in allen elektronischen Medien wie dem Internet einverstanden.