



Kyu + Dan – Freitage 2026

Bezirkslehrgänge zur Vorbereitung auf alle Judo-Gürtel-Prüfungen im NJV

Die *Kyu + Dan - Freitage* bieten eine Plattform für ein begleitetes Üben zur Vorbereitung auf die Inhalte aller Judo-Gürtel-Prüfungen. Regelmäßig können Interessierte hier trainieren und bekommen Betreuung, Ratschläge und Rückmeldungen in allen Prüfungsfächern.

Dies umfasst sowohl das **Grund- und Erweiterungsprogramm** zum Erwerb von Kyu-Prüfungen als auch die Aufgaben und Inhalte vom **1. bis zum 5. Dan**.

Die einzelnen Termine sind dabei „themenoffen“, das heißt, trainiert wird nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer – Eigenmotivation ist also die erste Voraussetzung!

Für alle Prüfungs-Kata bietet der NJV spezielle Lehrgänge an.

Interessierte Referenten können sich gerne nach Absprache ergänzend einbringen.

Bestenfalls kommt man mit einem **Partner**, um die Zeit optimal nutzen zu können.

Die *Kyu + Dan-Freitage* sind eine genehmigte Maßnahme des NJV Ausbildungsleiters zur Vorbereitung auf **alle Kyu- und Dan-Prüfungen innerhalb des NJV!**

Veranstalter:	Bezirksfachverband Hannover	
Ort:	Friedrich-Ebert-Schule Ada-Lessing-Platz 9 30851 Langenhagen Anfahrt: siehe www.vfb-langenhagen.de (Trainingsstätten)	
Datum:	1x im Monat: 19.15 Uhr – 21.30 Uhr	
	23. Januar 2026 20. Februar 2026 13. März 2026 24. April 2026 29. Mai 2026 26. Juni 2026	28. August 2026 25. September 2026 30. Oktober 2026 20. November 2026 11. Dezember 2026
Kosten:	<i>Kyu + Dan-Freitage</i> sind eine kostenfreie Maßnahme für alle Judoka	
Teilnehmer:	Alle interessierten Judoka, die für eine Kyu- oder Dan-Prüfung im NJV trainieren möchten	
Referenten:	Dr. Oliver Budzinski, Marcus Thom, Carsten Tront und weitere	
Meldung:	Unter Angabe eurer Namen , eurer Graduierung und euerm Trainingswunsch bis Donnerstag vor dem jeweiligen Lehrgang an Daniela Budzinski, gerne per Mail an DanielaBudzinski@vfb-langenhagen.de Bei Änderungen oder Ausfällen kann nur informiert werden, wer sich rechtzeitig angemeldet hat.	