

# Jiu-Jitsu Newsletter

Ausgabe: 2/2019

---

Dies ist der 2. Letter für HNT Mitglieder:

## NEUES TRAININGSANGEBOT AB AUGUST

Ab dem 12.8.2019 haben wir einiges im Trainingsangebot geändert.  
Das geplante Sporthaus mit Dojo hakt, es fehlt noch die schriftliche  
Baugenehmigung aus dem Bezirk Harburg.  
Deshalb habe ich Änderungen durchgeführt.

Wir haben jetzt am Mittwoch das Power-Training anstelle der Fight Time.  
Jeden ersten und zweiten Mittwoch gibt es ein Techniktraining für  
Fortgeschrittene auf der Matte mit einigen neuen Übungen und Drills mit  
Michael.

Danach gibt es am Mittwoch das Kämpfen und Boxen am Sandsack mit  
Alex, wie gehabt.

Es gibt nun ein Technik-Training für Fortgeschrittene Jugendliche jeweils  
am ersten Freitag ab 17.00 Uhr. Trainer hier ist Michael.

Am zweiten Freitag im Monat bieten wir jetzt ein Wettkampftraining für  
Fortgeschrittene Kinder/Jugendliche ab 17.00 Uhr. Trainer hier ist  
Marwan. Er wird unterstützt von unserem sehr erfolgreichen  
Wettkämpfer Eddy. Eine tolle Gelegenheit für unsere Kids.

Danach trainiert dann jeweils ab 17.00 Uhr bis zum Ende des Monats  
das Show-Team.

Jeden ersten und zweiten Freitag ab 18.30 Uhr gibt es nun ein Technik-Training für Erwachsene. Trainer ist Michael.

Der dritte Freitag ab 18.30 Uhr ist nun neu ein Wettkampftraining für Erwachsene. Trainer ist Marwan zusammen mit Eddy.

Am vierten Freitag bleibt es bei JJ-Fighting mit Alex.

Der fünfte Freitag, falls vorhanden, ist als Spezialtraining vorgesehen.  
Gesonderte Ausschreibung erfolgt jeweils.  
Trainer ist Michael.

Ich bin sicher, dass die geplanten Änderungen uns technisch weiterbringen.

M. Richter