



JUDO & KARATE

Das Jahr 2023 verlief für uns sehr ereignisreich mit vielen positiven Highlights. Erfreulicherweise konnten die Judokas im Kinderbereich wieder viele Neueinsteiger gewinnen. Aber auch in der Freizeitgruppe haben ein paar „ältere“ Judokas ihren Anzug wieder gefunden und auch bei den Karatekas kamen einige Neue dazu.

Jahresabschluss 2022

Im letzten Jahr konnten wir nach 2 Jahren Pause endlich wieder unsere Fackelwanderung zum Abschluss des Jahres durchführen. Mehr als 70 Judokas und Karatekas wanderten bei schönstem Winterwetter incl. Schnee einen Rundweg und konnten sich anschließend bei Punsch, Glühwein und Würstchen im Weckle wieder aufwärmen,

Leider konnte der Karate-Trainer Jörg Eesmann nicht dabei sein, da er am gleichen Tag seine Prüfung zum 6. Dan absolvierte. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Lehrgang U11

Das neue Jahr startete mit einem Highlight für die U11: parallel zur deutschen Meisterschaft am

letzten Januar-Wochenende veranstaltete der WJV zwei U11-Lehrgänge unter der Leitung von erfahrenen LandestrainerInnen und Bundesliga-KämpferInnen, für die sich Moritz Weigelt anmeldete. Nach dem Training konnten sich die Kinder noch Autogramme von Kämpfern der Nationalmannschaft holen, u.a. der Europameisterin 2022 Alina Böhm und dem Weltmeister von 2017 Alexander Wiczczak.

Gürtelprüfungen

Wie jedes Jahr sind die Prüfungen im Kinder-Training immer ein Highlight für die Judokas. Eltern und Freunde können zuschauen, wenn sie die gelernten Techniken dem Prüfer vorführen. Folgende Judokas dürfen sich den neuen Gürtel umbinden:



Karate-Prüfung mit dem scheidenden Trainer und Prüfer Jörg Eesmann.

Weiß-gelb:

Arina Salov, Benjamin Hiry, Denis Kaiser, Erwin Szabo, Fae Öztamur, Hiran Baharmast, Immanuel Dubs, Lasse und Lotta Schleicher, Nele Kunze, Nico Richter und Tiberius Funk

Gelb: Adam Drbalek, Artur Alexetschuk, Deniz Müller, Eliah Sakarli, Filip Drbalek, Gabrijel Rajic, Jan Ritschel, Julian Baier, Johannes Maier, Leo Ritschel, Luca Heilemann, Matias Guisela, Meike Wagner, Noah Ogunwede, Tom Viertel,

Gelb-Orange: David Neubauer, Moritz Weigelt, Robert Neubauer, Niko Lindenthal, Stefan Zaharia.

Bei den Jugendlichen erreichten den nächsten Grad: Jonathan Förnzler und Klara Schüle (fünften Kyu, orange) sowie Jovin Besserer (zweiten Kyu Grad, blau).

Auch in der Freizeitgruppe der Erwachsenen fanden Prüfungen statt: Heidi Maier und Daniel Graf machten ihren weiß-gelben Gürtel. Beide bereichern seit Anfang des Jahres unsere Gruppe und sind der Beweis dafür, dass man auch als Späteinsteiger noch viel Spaß beim Judo haben kann.

Die Judo-Waschbären (fünf bis acht Jahre) machen keine Prüfung, sondern bekommen ihren ersten Gürtel bei entsprechender Trainingsbeteiligung verliehen, folgende Kinder erhielten in diesem Jahr den weiß-gelben Gürtel: Leonid Kirillovic-Morozov, Friederike Eisele, Naemi Sakarli, Franziska Sprintziou, Josha Voß, Sophia Neubauer, Jannes Frank und Mathias Lüder.

Auch bei den Karatekas konnten im September Mareike, Nahid und Mohamed erfolgreich ihre Gürtelprüfungen ablegen.

Allen erfolgreichen Prüflingen gratulieren wir ganz herzlich.

Offene Baden-Württembergische Meisterschaften U15

Julian Mecks (bis 66 kg) startete in seinen ersten Wettkampf bei der U15. Den ersten Kampf konnte er nach ca. 20 Sekunden mit einer tollen Fußtechnik gewinnen. Leider stellte sich nach einem kurzen Chaos heraus, dass der falsche Gegner auf der Matte war. Das Ergebnis wurde

vom Kampfgericht revidiert. Die Wiederholung mit der nun richtig angesetzten Kampfpaarung konnte Julian wieder für sich entscheiden. Den zweiten Kampf verlor er leider und auch der Trostrundenkampf ging unglücklich verloren. Der Sprung in eine höhere Altersklasse ist auch für einen erfolgreichen Judoka wie Julian nicht so ganz einfach zu schaffen.

Bezirksmeisterschaft U11

Moritz Weigelt (-29,3 kg) gewann zwei seiner drei Kämpfe und wurde dank der besseren Unterbewertung Bezirksmeister! In seinen ersten Wettkampf überhaupt startete Leo Ritschel (-28,4 kg). Durch zwei Siege und eine Niederlage erreichte er den 2. Platz. Auch Leon-Jamie Kölsch (-27,5kg) stand zum ersten Mal auf einer Wettkampf-Tatami und man merkte ihm seine Nervosität durchaus an. Leider verlor er die beiden ersten Kämpfe in seiner Judo-Laufbahn und wurde Dritter. Robert Neubauer und Adam Drbalek kämpften in der gleichen Klasse (-33,4 kg). Beide gewannen den ersten Kampf und trafen dann aufeinander. Das Vereinsduell ging durch eine kleine Wertung an Robert. Beide

Erfolgreicher Judo-Nachwuchs und Betreuer Michael Hödl, Bezirksmeisterschaft U11.



gewannen ihren letzten Kampf, wodurch Robert Platz 1 und Adam Platz 2 belegte. Eliah Sakarli (-35,4kg) belegte nach zwei Siegen und einer Niederlage ebenfalls den 2. Platz. Filip Drbalek (-38,7 kg) hatte nur einen Gegner, so dass der Titel in einem „best of three“ ausgekämpft wurde. Hier setzte er sich mit 2:1 durch und wurde Bezirksmeister. Luca Heilemann (-49,5 kg) wurde kampfflos Bezirksmeister.

Nordwürttembergische Einzel-Meisterschaft U11

Von den acht qualifizierten Judokas (s.o.) mussten vier krankheitsbedingt absagen. Irgendwie hatten die Jungs sich anscheinend abgesprochen, denn am Ende erreichten alle einen sehr guten zweiten Platz: Moritz Weigelt (-28.8 kg), Eliah Sakarli (-36,1 kg), Robert Neubauer (32,6 kg) und Luca Heilemann (-48,8 kg).

Luca beim Wurfansatz bei der Nordwürttembergischen Meisterschaft U11.





Elijah im Bodenkampf bei der Nordwürttembergischen Meisterschaft U11.

Osterhasencup U10 / U12

Bei diesem traditionellen Kinder-Turnier starteten wir mit einer Kämpferin und zehn Kämpfern. Emma Frank (- 35,2 kg, U12) zog sich nach einem Sieg und einem Unentschieden leider eine Gehirnerschütterung zu und brach den Wettkampf ab. Deniz Müller (-27,2 kg, U10, nur weiß-gelb Gurte) erkämpfte sich mit zwei Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage einen tollen 2. Platz. In der nächsten Gruppe U10 ab dem gelben Gürtel traten zwei TVV-Kämpfer an: Moritz Weigelt (-28,9 kg) und Luca Heilemann (-49,5 kg). Moritz gewann die ersten drei Kämpfe souverän und konnte auch das spannende Finale für sich entscheiden: Platz 1 für ihn. Lucas kämpfte in einer best-of-three-Serie den Sieg aus und er gewann mit 2:1 das Turnier. In der folgenden Gruppe (U12 nur weiß-gelb Gurte) kämpften Julian Baier (-31,4 kg) und in seinem ersten Wettkampf überhaupt Luis Schulze (-39,1 kg) mit. Julian erreichte den 4. Platz, Luis sogar den 2. Platz. Als letztes kam die Gruppe der U12 ab dem gelben Gürtel In seinem ersten Wettkampf kämpfte Stefan Zaharia (-66,5 kg) sehr couragiert, und erreichte am Ende einen geteilten 2. Platz. Johannes Maier (-42,8 kg) hatte leider eine sehr starke Gruppe mit z.T. deutlich höher graduierten Kämpfern erwischt. Trotz vieler



Deniz beim Osterhasencup U10.

guter Ansätze musste er sich in jedem Kampf, geschlagen geben und landete auf dem 5. Platz. Elijah Sakarli (-36,5 kg) wurde am Ende dritter und Robert Neubauer (- 32,5 kg) fünfter. Gerade bei Elijah und Robert wäre etwas mehr Geschick und Erfahrung mehr drin gewesen. Nils Förnzler (- 32,2 kg) erreichte nach einem Unentschieden noch zwei Siege und holte einen geteilten zweiten Platz.

Gürtelfarbtturnier U15 / Männer

Bei der U15 traten Meyke Wagner (-40,3 kg), Julian Mecks (-71,5 kg), Jan Ritschel (-43,8) und David Neubauer (-38.3 kg) an, bei den Männern Marc Schulz (-72 kg). Meyke bestritt ihren ersten Judowettkampf überhaupt und konnte in der best-of-three Serie trotz einiger guter Ansätze, die leider keine Wertung zur Folge hatten, keinen



David beim Gürtelfarben U15.



Johannes versucht, den Gegner auf den Rücken zu drehen.

Kampf für sich entscheiden. Auch Jan, der wie Meyke erst seit letztem Herbst Judo macht, betrat das erste Mal die Wettkampf-Tatami. Die Nervosität merkte man ihm an und mit einem Sieg und zwei Niederlagen sprang am Ende der dritte Platz raus. Deutlich besser lief es bei Julian, der sich mit drei Siegen den ersten Platz sicherte. Insgesamt stand er nicht mal 90 Sekunden auf der Matte! David erreichte einen tollen 2. Platz. Bei den Männern feierte Marc nach 36 (!) Jahren sein Comeback auf der Wettkampf-Matte. Nach zwei Siegen und zwei Niederlagen erreichte er trotz blutiger Lippe einen geteilten 2. Platz.

Nordwürttembergische und Württembergische Einzelmeisterschaft U13

Meike Wagner (- 44 kg) konnte ihre Kämpfe zwar ausgeglichen gestalten, aber sie verlor am Ende denkbar knapp durch Kampfrichterentscheid. Bei den Jungs wurde im doppelten KO-System gekämpft. Bei der U13 dürfen auch Judokas mitmachen, die noch zur U11 gehören. Und gerade bei den Jüngeren wurde der körperliche Unterschied zu den Älteren sehr deutlich. So konnten unsere Jüngsten U13-er Elish Sakarli (-37 kg), Robert Neubauer (- 34 kg) und Luis Schulze (-40 kg) gegen z.T. deutlich höher graduierte Gegner

leider keinen Kampf für sich entscheiden. Auch Johannes Maier (-43 kg) blieb trotz einiger guter Ansätze erfolglos und verlor seine Kämpfe jeweils im Haltegriff. Leo Ritschel (-31 kg) konnte zumindest einen Kampf gewinnen. Besser machten es die beiden ältesten U13-er: David Neubauer (-40 kg) und Jan Ritschel (-43 kg). David konnte die ersten drei Runden für sich entscheiden, aber das Poolfinale verlor er dann und auch im abschließenden Kampf um Platz drei hatte er kein Kampfglück. Mit seinem tollen 5. Platz qualifizierte er sich aber wie Meike für die Württembergische Meisterschaft. Am besten lief es für Jan. Den ersten Kampf musste er noch abgeben, aber dann gewann er die nächsten drei Kämpfe und wurde 3. Leider konnten sich unsere drei Qualifizierten bei den Württembergischen nicht durchsetzen: Meike Wagner verlor bis 44 kg beide Kämpfe gegen höher graduierte Kämpfer. David Neubauer (bis 40 kg) und Jan Ritschel (bis 43 kg) konnten jeweils einen Kampf gewinnen, aber sich auch nicht platzieren. Trotz mancher guten Ansätze hatten wir diesmal einfach kein Kampfglück.

Rosensteinpokal U13

Bei den Großen hatten wir diesmal leider nicht so viel Kampfglück. David Neubauer bei der U13,



Artur hält mit Kesa-gatame fest, Rosensteinpokal.

bis 37 kg, belegte nach zwei Siegen und zwei Niederlagen den siebten Platz. Julian Mecks belegte bei der U15 über 66 kg einen fünften Platz. Klara Schüle bei der U18 bis 73 kg musste in ihrer Gruppe ausschließlich gegen zwei Kader-Athletinnen antreten und verlor trotz mancher guten Ansätze ihre Kämpfe, so dass sie am Ende Platz drei belegte.

Besser machten es am nächsten Tag die „Kleinen“. Zuerst kämpften unsere beiden U9 (bis weiß-gelb): Deniz Müller (-28 kg) und Artur Alexetschuk (-31,2 kg). Deniz erreichte einen fünften Platz. Artur legte seine anfängliche Nervosität schnell ab und konnte die ersten drei Kampf für sich entscheiden. Im letzten Kampf um den Turniersieg war er seinen Gegner allerdings körperlich unterlegen, konnte sich aber über einen zweiten Platz in seinem ersten Turnier sehr freuen. Danach kamen die „Großen“ dran, U11 ab dem gelben Gürtel: Robert Neubauer (-32,2 kg), Luca Heilemann (-51,5 kg), Moritz Weigelt (-31,2 kg) und Eliah Sakarli (-39,8 kg). Robert musste gleich am Anfang gegen den vermutlich stärksten Gegner ran und verlor trotz guter Ansätze. Danach gewann er alle drei Kämpfe vorzeitig und erreichte einen tollen zweiten

Platz. Der nächste war dann Luca der den dritten Platz errang. Moritz hatte leider einen ganz schlechten Start ins Turnier und verlor die ersten beide Kämpfe. Nach zwei abschließenden Siegen erreichte er aber doch noch einen verständlichen dritten Platz. Mit etwas mehr Wettkampfglück wäre auch mehr drin gewesen.

Julian beim Wurfansatz, Rosensteinpokal.





Alle Teilnehmer der Vereinsmeisterschaft.

Auch Elich hatte bei manchen Aktionen Pech und landete nach einem Sieg und drei Niederlagen auf einem geteilten dritten Platz.

Steppipokal U11

Direkt nach den Sommerferien nahmen leider nur 2 Kämpfer vom TVV teil: Deniz Müller (bis 29,5 kg) und Moritz Weigelt (bis 32 kg). Beide erreichten einen 3. Platz, wobei mit etwas mehr Mut auch mehr drin gewesen wäre.

Interne Veranstaltungen

Zur diesjährigen Vereinsmeisterschaft im Frühjahr meldeten sich 20 Judokas an, leider wurden zwei krank, so dass am Ende 18 Kinder antraten, die in zwei Dreier- und drei Vierer-Gruppen

gewichtsnah und leistungsmäßig eingeteilt wurden. Den Anfang machten die Jüngsten der Waschbären-Gruppe (unter 8 Jahren), die noch nicht an offiziellen Wettkämpfen teilnehmen. Somit sind die Vereinsmeisterschaften und die jährliche Judosafari (s.u.) ihre ersten Kontakte zum Wettkampfsport. Den ersten Platz erkämpfte sich in der Klasse bis 30 kg Mathias Lüders in einem Stichkampf gegen Naemi Sakarli. Den 3. Platz erreichte Kurt Lippisch. In den nächsten Klassen (zwischen 9 und 12 Jahre) kämpften dann auch schon erfahrenere Judokas mit, die schon an einigen Wettkämpfen teilgenommen haben. Bis 33 kg setzte sich Adam Drbalek durch. Den 2. Platz erreichte Nils Förnzler vor dem einzigen Mädchen in der Klasse Fae Öztamur. Der mit Abstand leichteste Kämpfer Artur Alexetschuk erreichte den vierten Platz. Bis 37 kg gewann Elich Sakarli vor Robert Neubauer. Den dritten Platz teilten sich Niko Lindenthal und, in seinem



David mit einem schönen Fußwurf.

allerersten Wettkampf, Matias Guseila. In der 42 kg-Klasse wurde es dann sehr spannend. Den ersten Platz erkämpfte sich David Neubauer mit drei souveränen Siegen. Er gehört zu den fleißigsten Wettkämpfern beim TVV und zeigte tolle Würfe. Die anderen drei Judokas erreichten alle die gleiche Punktzahl, so dass hier nochmal extra Platzierungskämpfe ausgetragen werden mussten. Den zweiten Platz erkämpfte sich Noah Ogunwede vor Filip Drbalek und Meike Wagner. Am Schluss traten noch drei schwere Jungs über 42 kg an. Mit zwei Siegen gewann Luca Heilemann vor Johannes Meier und Erwin Szabo. Vielen Dank an die Kampfrichter Michael Hödl und Bruno Binder, sowie die Kampfgerichte Lenja Böhm, Jovin Besserer und Benjamin Frank. Zur diesjährigen Judo-Safari am alten Badplatz meldeten sich 25 Kinder an, darunter sogar zwei aus einem anderen Verein. Die Kinder wurden entsprechend ihrem Alter, Gewicht und Judo-Erfahrung in fünf Gruppen eingeteilt und dann ging es los. Die Safari besteht aus einem Judoturnier, einem Leichtathletik-Dreikampf und einem Kreativ-Wettbewerb. Als Dreikampf war diesmal ein Medizinball-Weitwurf, Standweitsprung und ein Sprint vorgesehen und ein Puzzle rundete die Safari als kreatives Element ab. Alle Wettbewerbe flossen dann in die Berechnung mit ein und es wurden folgende Auszeichnungen erreicht:



Die Teilnehmer der Judo-Safari am Badplatz.

Gelbes Känguru: Armin Zaiser, Fabian Mecks, Arina Salov, Deniz Müller, Hiran Bahamast, Matias Guseila, Stefan Zaharia

Roter Fuchs: Sophia Neubauer, Simon Zaiser, Flynn Hecker, Artur Alexetschuk, Nils Fönrzler, Luca Heilemann

Grüne Schlange: Mathis Herzog, Emma Frank, Filip Drbalek, Meike Wagner

Blauer Adler: Viktoria Pfuhl, Adam Drbalek, Robert Neubauer, Johannes Maier

Brauner Bär: Benjamin Hiry, David Neubauer

Schwarzer Panther: Jannes Frank

Danach ging es nahtlos in das Sommerfest über, zu dem knapp 90 Leute kamen. Bei super Wetter, das viele dazu einlud, in die Enz zu springen, wurde gegrillt und viele nette Gespräche geführt. Für die „musikalische Untermalung“ sorgte Bruno, der auch für die Getränke gesorgt hatte, und seine Band „Hugo 'n Chips“, herzlichen Dank dafür. Einen großen Dank auch die Helfer:

Benjamin Frank und Stefan Zaiser als Kampfrichter, Simon Herb und Michal Mecks als Kampfgericht, Michael Lohrer als Holzlieferant, die Eltern, die sich als Gruppen-Betreuer zur Verfügung gestellt haben und die beiden Urkunden-Schreiberinnen. Ebenso an die Kuchen- und Salat-SpendeInnen, die unser Buffet abgerundet haben.

Externe Veranstaltungen

Auf Einladung der Grundschule in Kleinglattbach führte Benjamin Frank ein Training für die dritt- und viert Klässler durch. In ca. 90 min bekamen die Kinder einen spannenden Einblick in unseren Kampfsport. Ebenfalls nahmen wir wieder am

Sport-Ostercamp der Stadt Vaihingen teil. Daran nahmen 60 Kindern zwischen acht und elf Jahren teil. Aus organisatorischen Gründen konnten wir leider nur mit jeder Gruppe ca. 45 – 50 Minuten trainieren, aber auch das reichte aus, um einen Festhalter und einen Wurf mit den Kindern zu üben. Bei beiden Veranstaltungen waren alle Kinder mit viel Spaß bei der Sache.

Fortbildungen Trainer

Etwas über den Tellerrand hinaus schauten Ende April Benjamin Frank und Ralf Hofmann, die sich zum Lehrgang „Judo-Selbstverteidigung“ angemeldet hatten. Unter der Leitung von Mario Staller (Doppelweltmeister Jui-Jitsu, DJB-Beauftragter für SV und langjähriger Ausbilder bei der Bundespolizei) wurden zwei praktische Blöcke („Hilf den anderen“ und „Hilf dir selbst“) mit vielen Beispielen und Übungen durchgeführt und zur Abrundung am Ende noch eine theoretische Einheit („Hilf deinem Wissen“) u.a. mit Blick auf die Rechtslage.

prooptik



Bei uns in Ihrem prooptik Augenoptik Fachgeschäft Vaihingen/ Enz finden Sie eine große Auswahl an modischen Brillenfassungen, günstige Preise, gute Qualität und umfangreiche Serviceleistungen.

Gerne messen wir Ihre aktuelle Sehstärke bei einem kostenlosen Sehtest.

Gut zu wissen: Wir bilden auch aus.

Geschäftsführer Marc Dieringer – Dipl.-Ing. für Augenoptik – und sein Team freuen sich auf Sie

Hier finden Sie uns:
Marktplatz 14

71665 Vaihingen/ Enz

Tel. 07042/ 81 95 48

Ende September war dann wieder die internationale Judo-Fortbildung in Tübingen, an der Benjamin Frank, Bruno Binder, Michael Lohrer und Ralf Hofmann teilnahmen. Als Trainer war u.a. der serbische Weltmeister von 2017 und zweimalige Europameister im Schwergewicht Nemanja Maidov da.

Ralf Hofmann absolvierte im Oktober noch beim deutschen Judobund ein Seminar incl. einer kleinen Prüfung zum Thema „Prävention vor sexualisierter Gewalt“ ab.

Karate: Training und Lehrgänge

Zusätzlich zum Training, das zweimal die Woche montags und freitags in der Kaltensteinhalle stattfindet, trafen sich die Karatekas im Februar und im März je einmal zu einem Sondertraining im Squash-Center. Bei diesen Terminen wurde ein besonderer Schwerpunkt auf Anwendungsübungen gelegt.

Zu den internen Lehrgängen kamen noch die externen Lehrgänge. Hier sind zu nennen der Hanami-Lehrgang, der Ende April in Groß-Gerau stattfand, und der mehrtägige Lehrgang in Rheine im Juni. Während bei ersterem der Austausch zwischen Shotokan Ryu und Goju Ryu gepflegt wird, steht der zweite Lehrgang in einem der ältesten Dojos in Deutschland in Rheine ganz im Zeichen von Goju Ryu.

Den Abschluss bildeten der Lehrgang in Hardthausen mit dem speziellen Training von praktischen Anwendungsformen und dem Gedenk-Lehrgang an Fritz Nöpel beim Bushido Schozachtal in Schozach. Fritz Nöpel (10.Dan) prägte über viele Jahre „unser“ Karate, sein Tod hinterlässt eine Lücke, jedoch versuchen wir in seinem Sinne, das Karate-Do weiter zu pflegen...

Karate: Ausflüge

Zu Beginn des Jahres starteten wir wieder am Dreikönigstag mit einer landschaftlich wunderschönen Wanderung zum Wachtkopf bei

trockenem und kühlem Wetter. Zum Einkehrschwung bei Pizza und Kaltgetränken luden Beate und Wolfgang ein.

Im März stand dann wieder unsere schon traditionelle Skiausfahrt nach Reschen auf dem Programm, wo wir auch in diesem Jahr wieder herrliches Wetter mit guten Skifahrbedingungen genießen konnten.

Selbstverständlich war auch die Teilnahme am Maientagsumzug und beim Straßenfest.

Über den Sommer verteilt konnten wir einige schöne „Feschtle“ bei Sabine und Uwe sowie bei Andrea und Dieter feiern. Hinzu kam als sportlich-geselliges Ereignis über die Hallen-Sommerpause hinweg das wöchentliche Volleyballspiel am Badplatz.

Im September konnten wir bei unserem langjährigen Trainer Jörg Esmann sowohl seinen Geburtstag leider aber auch seinen Abschied feiern. Jörg und seine Frau werden zusammen mit ihrem Hund Roco beruflich bedingt einige Jahre im Ausland verbringen. Wir hoffen sehr, ihn nach seiner Rückkehr wieder im Dojo begrüßen zu können.

Nach Redaktionsschluss ...

... werden im Herbst noch ein paar Wettkämpfe stattfinden und wir werden wohl auch noch die eine oder andere Gürtelprüfung abnehmen. Der Jahresabschluss wird dann wie immer unsere Fackelwanderung sein. Mehr dazu dann im nächsten Heft oder auf unserer Homepage. Ausführlichere Berichte und mehr Bilder zu den Wettkämpfen findet ihr auf unserer Homepage:

<https://tvv-judo-karate.de/news-judo/>

Die Trainingszeiten stehen hier:
<https://tvv-judo-karate.de/judogruppen/>

bzw. hier :
<https://tvv-judo-karate.de/trainingszeiten-karate/>

Jetzt bleibt nur noch allen ein sportliches, gesundes Jahr 2024 zu wünschen.