

## Hinweise zur Teilnahme an Lehrgängen

Lehrgangseinladungen (Ausschreibungen) findest du an der Pinnwand in der Halle und auf unserer Website [www.msv-ju-jutsu.de](http://www.msv-ju-jutsu.de). Dort gibt es auch Links zum Verband SHJJV mit einem Terminkalender und Ausschreibungen zum Ausdrucken.

### **Ausschreibungen**

Die Ausschreibungen enthalten alle wichtigen Details: Thema, Referenten, Ort, Zeit, Gebühr, Zielgruppe, Anmeldefrist und besondere Hinweise. Besitzer eines Ju-Jutsu-Passes zahlen oft weniger.

### **Folgendes ist mitzubringen:**

- Ju-Jutsu-Pass
- Startgeld
- Geeignete Kleidung: Sauberer, weißer Gi (bei Prüfungen mit weißem T-Shirt)
- Hygieneartikel: Handtuch, Latschen, evtl. warme Socken
- Verpflegung: Getränke und Snacks
- Kleingeld: Für mögliche Snacks wie Kaffee und Kuchen

### **Anreise**

Organisiere die Anfahrt selbst, idealerweise in Fahrgemeinschaften.  
Sei ca. 30 Minuten vor Beginn vor Ort.

### **Vor dem Lehrgang**

- Umziehen und Wertgegenstände in der Tasche verstauen (Diebstahlgefahr).
- Tasche am Hallenrand abstellen.
- Pass und Anmeldegebühr bereithalten, anmelden und in die Meldeliste eintragen.
- Den Pass nach der Veranstaltung wieder mitnehmen.

### **Während des Lehrgangs**

- Gemeinsames An- und Abgrüßen.
- Abmeldung beim Trainer, wenn du die Halle verlässt.
- Regelmäßige Pausen.

### **Hygiene**

- Latschen außerhalb der Matte tragen, die Matte nur barfuß betreten.
- Kurze Finger- und Fußnägel (Verletzungsgefahr).
- Wunden abkleben, lange Haare mit Haargummi fixieren.
- Schmuck ablegen.
- Hände und Füße frisch waschen.

### **Rückfragen**

Bei Fragen wende dich an die Trainer oder die Abteilungsleitung Simone Töpfer:  
Tel.: 04542-836343 / Mail: [toepfer.simone@gmx.de](mailto:toepfer.simone@gmx.de) / WhatsApp

Viel Spaß und neue Techniken wünscht euch Simone!