

道場

Dojo

道場

u
d
o

Heft 14

Juni 2012

Hallo Mitglieder der Judo-Abteilung und die, die es werden wollen,

auch in diesem Jahr gibt es wieder ein neues Dojo-Heft, in dem wir Euch über die Ereignisse, Veränderungen und Entwicklungen in der Judo-Abteilung seit der letzten Ausgabe berichten wollen. Natürlich gibt es auch weitere Informationen rund um den Judo-Sport und ein kleines Rezept.



Mit sportlichem Gruß

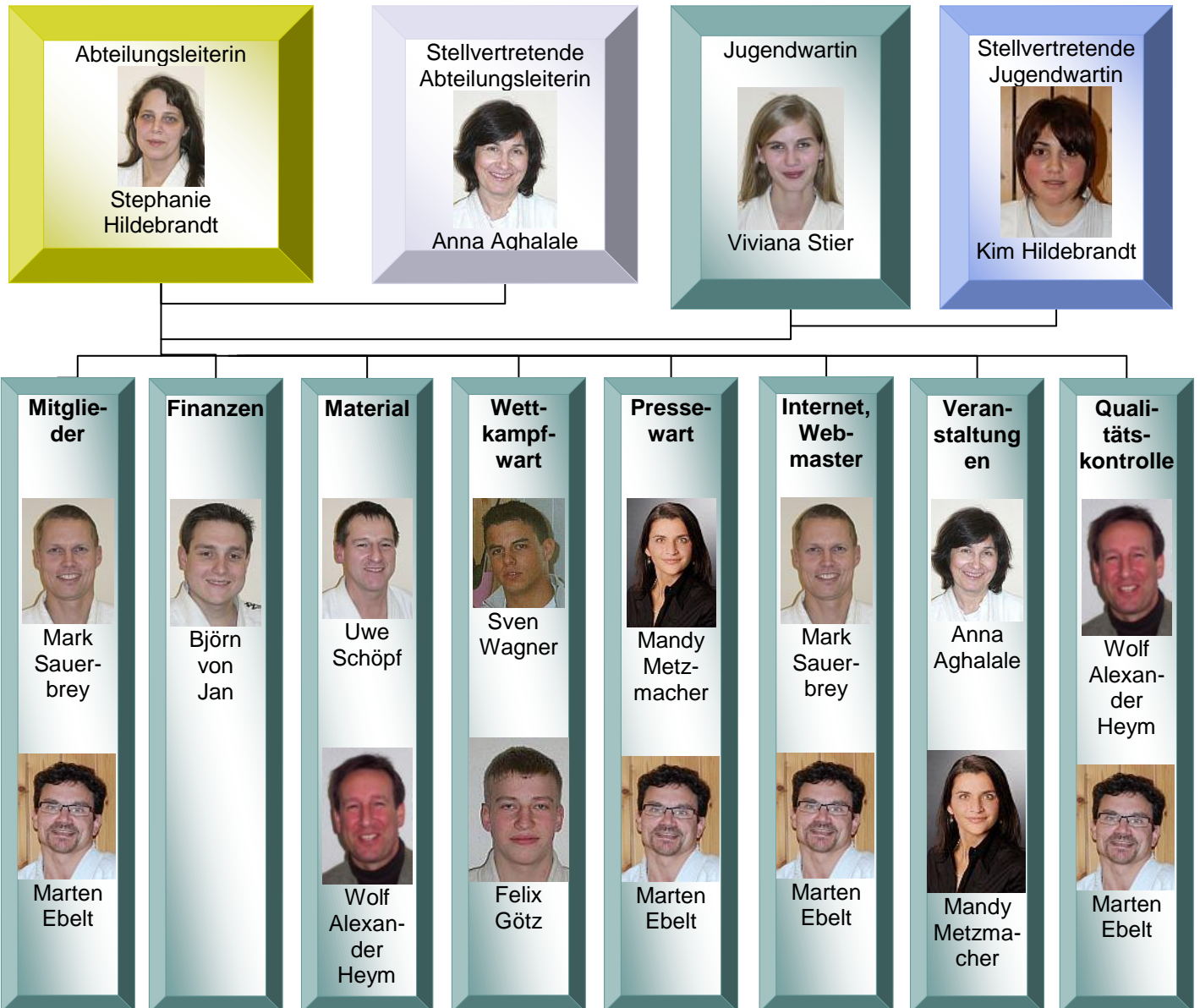
M. Ebel

Marten Ebel
Pressewart

1 Veränderungen in der Abteilungsleitung

Es gibt wieder einige kleinere Veränderungen in unserer Abteilungsspitze.

An Stelle von Felix Götz ist nun Kim Hildebrandt unsere neue stellvertretende Jugendwartin. Felix unterstützt Sven Wagner in der Wettkampfleitung und Mandy Metzmacher ist der Presse als Verstärkung beigetreten.



2 Veranstaltungen im letzten Jahr

Wie gewohnt – an dieser Stelle ein kurzer Rückblick auf das Veranstaltungsgeschehen im Jahr 2011. Folgendes gibt es zu berichten:

Unsere Judoka fahren nicht – wie vielleicht viele annehmen – nur zu Turnieren um zu kämpfen. Nein – sie schauen sich auch Turniere an, um etwas dabei zu lernen und natürlich interessante Kämpfe zu sehen. So z. B. im Februar 2011, als Nima Peyravi Latif, Rene Asa, Gurgit Ghotra, Raul Lemberanskiy und Niklas Röschlau sich die Mannschaftskämpfe des ersten Kampftages der Oberliga in der HTG Bad Homburg anschauten.

Außerdem nahmen einige unsere aktiven Wettkämpfer auch an auswärtigen Trainingseinheiten teil, wie z. B. das Bezirksstützpunkttraining, welches ebenfalls in Bad Homburg statt fand.

Aber auch Lehrgänge und Workshops gehören zum Veranstaltungsplan unserer Judo-Abteilung. So nahmen viele unserer Judoka am Kata-Workshop der TV-Michelbach in Aarbergen und an Selbstverteidigungskurse teil.

Das Ablegen des Deutschen und des Judo-Sportabzeichens gehört ebenso wie die Teilnahme an der Judo-Safari- zum Veranstaltungsplan unserer Judo-Abteilung. Und nicht zu vergessen – jedes Jahr im Oktober findet unser Trainingslager-Wochenende statt.

Nun noch ein paar Auszüge aus den Wettkampfberichten im Jahr 2011 (ausführliche Dokumentationen findet Ihr natürlich auf unserer Homepage <http://www.sauerbrey.com/judohome.htm>)

Samurai-Turnier Pfungstadt

... 300 Teilnehmer zeigen das starke Kämpferfeld, durch das sich unsere Kämpfer durcharbeiten mussten.

Nima musste gleich gegen einen Kaderkämpfer aus der Pfalz antreten, gegen den er 3 Sekunden vor Ende der Kampfzeit durch einen umstrittenen Ippon verlor. Danach kämpfte er sich mit 4 Siegen und einer Niederlage auf einen starken 7. Platz...

... Sebastian konnte sich durch einen starken Auftritt bis zum Finale kämpfen und errang den 2. Platz...

Samurai-Turnier Pfungstadt U14/m



Von links nach rechts:
Renè Asa
Arman Zamani Mehr
Nima Peyravi Latif
Sebastian Braun

Bezirks Einzelmeisterschaft der U14/m in Maintal



Von rechts nach links:
 Sebastian Braun - 1. Platz, Nima Peyravi-Latif - 2. Platz, Rene Asa - 3. Platz
 Arman Zamani-Mehr - 1. Platz

Hessische Meisterschaft U14/m



Von rechts nach links:
 Gurgit Gothra, Nima Peyravi Latif; Sebastian Braun und Samir Mahou

Trainingslager-Wochenende, Oktober 2011 in Gersfeld



Kata-WM in Frankfurt



Sven Wagner (rechts)

Kyu-Prüfung 2011



Sportabzeichen 2011



3 Informationen zu neuen Judo-Gruppen

3.1 Das Eltern-Kind-Judo

Immer Montags (von wenigen terminlichen Ausnahmen abgesehen) spielen, toben, rangeln und raufen Eltern mit ihren Kindern (3 - 4 Jahre) von 16:00 - 17:00 Uhr in der Erich-Kästner-Schule, Praunheimer Weg 44, 60439 Frankfurt am Main.

Mit Spaß und Freude sind die Kleinen bei der Sache. Das kommt natürlich besonders Eltern zu Gute, deren Kontakt zu ihrem Kind durch berufliche Zwänge eingeschränkt ist. Das Eltern-Kind-Judo bietet eine Möglichkeit den Eltern-Kind-Kontakt grundlegend neu aufzubauen bzw. zu intensivieren. Des Weiteren sollen Impulse für Loslösungsprozesse gegeben werden, um die Selbständigkeit der Kinder zu fördern und somit den Übergang in andere altersspezifische Gruppen und Sportarten zu erleichtern.

Unserer Gruppe wächst noch und wir freuen uns auf Verstärkung.

3.2 Unser Krabbeljudo

Jeden Montag, 17:00 - 18:00 Uhr und Mittwoch, 17:00 - 18:15 Uhr (mit wenigen terminlichen Ausnahmen), findet das Krabbeljudo für die 4 und 5 Jahre jungen Judoka in der Erich-Kästner-Schule, Praunheimer Weg 44, 60439 Frankfurt am Main statt.

Spielerische Übungen sollen den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und ihr Bedürfnis nach Raufen, Toben und Kräftemessen fördern. Weiterhin erlernen die Kinder – in einem geschützten Rahmen – die Judo-Regeln und erste Bewegungsbilder der schönen japanischen Sportart. Aber auch der Kontakt zu anderen Kindern, Motorik, Ausdauer, Konzentration und Gleichgewichtssinn werden gefördert. Dies alles trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Das unsere Kinder Spaß daran haben und sehr gerne zu uns kommen wird deutlich an der regelmäßigen Teilnahme am Training.

Habt Ihr auch Lust, es einmal zu probieren – vielleicht sogar noch eure Freunde mitzubringen? Dann meldet Euch bei der TSG Nordwest 1898 Frankfurt am Main e. V. Unsere Kontaktdaten findet Ihr im Internet unter: <http://www.sauerbrey.com/judohome.htm>

Die Teilnehmerzahl ist allerdings begrenzt. Fragt bitte erst an, ob noch Plätze frei sind.

4 Kleiner Exkurs in die Geschichte

4.1 Entwicklung des Judo-Sports in Deutschland

Jigoro Kano begann 1882 durch die Gründung seiner eigenen Kodokan-Schule (Schule zum Studium des Weges) mit der Entwicklung des Judo. Für ihn stand nicht im Vordergrund, jemanden sofort kampunfähig zu machen. Er wollte vielmehr eine positive Charakter- und Persönlichkeitsentwicklung seiner Schüler vorantreiben.

Als Grundlage nutzte er die asiatische Kampfkunst Jiu-Jitsu, die zu damaliger Zeit – insbesondere wegen des Verbots des Tragens von Schwertern - fester Ausbildungsbestandteil der Samurai war.

In Deutschland wurde Jiu-Jitsu durch einen Zirkusauftritt bekannt. Der Vater von Erich Rahn lies in seinem Zirkus den damals berühmtesten Jiu-Jitsu-Meister Higashi gegen die stärksten Ringkämpfer antreten, der diese innerhalb weniger Sekunden außer Gefecht setzte. Erich Rahn wurde daraufhin Higashis Schüler und gründete 1906 die erste Jiu-Jitsu-Schule in Deutschland.

Kano besuchte 1912 Rahns Schule. Ab diesem Zeitpunkt hielt die Judo-Kampfkunst Einzug in Deutschland. 1922 gründete ein Schüler Rahns – Alfred Rhode – den 1. Judo- und Jiu-Jitsu-Club in Frankfurt am Main. Nur wenige Jahre später fanden 1926 die ersten Judo- und Jiu-Jitsu-Meisterschaften in Köln statt. Die erste Judo-Sommerschule wurde 1932 im Frankfurter Waldstadion durchgeführt und am 11. August 1932 wurde der Deutsche Judo-Ring gegründet, dessen Vorsitzender Alfred Rohde war. Im Jahr 1933 wurde Judo von den Nationalsozialisten in das Fachamt Schwerathletik des Deutschen Reichsbundes eingegliedert. Die erste Judo-Europameisterschaft fand 1934 in Dresden statt.

Von 1945 bis 1948 war Judo in Deutschland durch die Alliierten verboten. Erst im Jahr 1951 fand wieder eine Deutsche Meisterschaft im Judo statt. 1952 erfolgte die Gründung des Deutschen Dan-Kollegiums (DDK) und 1953 des Deutschen Judo-Bundes (DJB). Im Jahre 1970 fanden die ersten Deutschen Meisterschaften der Frauen in Rüsselsheim statt und 1975 wurde dann die erste Judo-Europameisterschaft der Frauen in München ausgerichtet.

1964 war Judo erstmalig olympische Sportart. Erst 1992 war auch das Frauen-Judo im olympischen Programm.

Übrigens: **Der Judo-Sport wird in über 150 Ländern ausgeübt und ist Weltweit die am weitesten verbreitete Kampfsportart.**

Quellen: <http://de.wikipedia.org/wiki/Judo>
http://nwdk.de/j15/index.php?option=com_content&view=article&id=266&Itemid=100021
<http://www.kampfkunst-fuer-frauen.de/Kampfkuenste/Judo/Judo%20Einfuehrung.htm>

5 Informationen zu den erfolgreichsten deutschen Judokämpfern/-innen

Diesmal: **Ole Bischof**



Bild 1



Bild 2

Quelle Bild 1: http://olebischof.de/images/stories/download/OleBischof_Portrait.jpg

Quelle Bild 2: http://olebischof.de/images/stories/download/OleBischof_Wettkampf.jpg

Ole Bischof wurde am 27. August 1979 in Reutlingen geboren. Er ist Träger des 4. Dan und absolvierte ein Studium der Volkswirtschaftslehre an der Universität Köln.

Ole Bischof ist 1,81 m groß und kämpft in der Gewichtsklasse bis 81 kg. Bei Einzelwettkämpfen startet er für die TSG Reutlingen in Württemberg, in der Mannschaft kämpft er für den TSV Abensberg in Bayern.

Seine Erfolge:

Er gewann die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking, war Grandprix-Sieger 2007, 2010, 2011, 2012, errang bei der Weltmeisterschaft 2009 die Bronze-Medaille, wurde 2005 Europameister, errang bei der Europameisterschaft 2004 die Silber-Medaille und 2011 Bronze.

Mit seiner Mannschaft (TSV Abensberg) wurde er Europacupsieger 2006 und Deutscher Mannschaftsmeister 2002 – 2010.

Natürlich erhielt er auch eine ganze Menge Auszeichnungen. So wurde ihm bereits das

Silberne Lorbeerblatt durch Bundespräsident Horst Köhler verliehen und er wurde zu Deutschlands Studenten Sportler des Jahres 2007 gewählt. Außerdem ist er Botschafter für die Laureus Deutschland Stiftung.

Quelle: <http://olebischof.de/index.php/ueber-mich.html>

6 Turnier- und Terminplan 2011

Und hier – wie gewohnt – die aktuelle Übersicht über noch anstehende Termine in diesem Jahr.

	Datum	Teilnehmer	m/w	Veranstaltung	Tag	Uhrzeit	Ort
	25.06.2012	Alle	m+w	Jap. Turnier Judosafari	Mo	17:00	EKS
	02.07.2012	-10.08.2012		Sommerferien			Schulferien
	02.07.2012	Alle	m+w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
	09.07.2012	Alle	m+w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
	16.07.2012	Alle	m+w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
	23.07.2012	Alle	m+w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
	30.07.2012	Alle	m+w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
	06.08.2012	Alle	m+w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
	13.08.2012	Alle	m+w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
	27.08.2012	Alle	m+w	VT3	Mo	17:00	EKS
		Alle	m+w	Download neuer Paßantrag für Kyuprüfungen etc.			
	27.09.2012	Alle	m+w	Anmeldeschluss Kyuprüfung Nov 2012			
	03.10.2012			Tag der deutschen Einheit	Fr		
	07.10.2012	Alle	m+w	Abgabeschluss Unterlagen für das Deutsche Sportabzeichen			
	12.10.2012	-14.10.2012	m+w ab 10	Trainingslager Gersfeld	Fr.-So		
	15.10.2012	-27.10.2012		Herbstferien			Schulferien
	28.10.2012		w	3. Selbstverteidigungskurs für Mädchen, Frauen, Töchter, Mütter	So	11-14 h	TSG Halle
		U14	m	Hessische MannschaftsMsch.	Sa		
	17.11.2012	U11	m+w	Randoriturnier	Sa		Maintal-Bischofshm
	18.11.2012	U11/U14/U17	m+w	Bez Msch	So		Maintal-Bischofshm
	21.11.2012	Alle	m+w	Generalprobe Gürtelprüfung 2	Mi	18:00	EKS
	22.11.2012	Alle	m+w	Generalprobe GP2	Do	18:00	TSG-Halle
	28.11.2012	Alle	m+w	Gürtelprüfung 2	Mi	18:00	EKS
	29.11.2012	Alle	m+w	Gürtelprüfung 2	Do	18:00	TSG-Halle
	01.12.2012	Alle	m+w	Aufbau für Nikolausfeier durch Judoabteilung	Sa		TSG
	05.12.2012	Alle	m+w	Vereinsturnier 4	Mi	17:00	EKS
	08.12.2012	U11+U17	m+w	14. Adventspokal	Sa	10:00	Geisenheim
	09.12.2010	U14+U20	m+w	14. Adventspokal	So	10:00	Geisenheim
	24.12.2012	12.01.2013	m+w	Weihnachtsferien			Schulferien

Quelle: <http://www.tsg-nordwest-1898.de> (Abteilungen/Judo/mehr über Judo)

7 Rangliste 2011

Auszug aus der Rangliste der Judoabteilung für das Jahr 2011

Pl.	Name	Jgd	Kyu	V	T	S*	Pkt
001	Peyravi Latif,Nima	U 14 M	2. Kyu blau	300	282	200	783,15
002	Asa,Rene	U 14 M	2. Kyu blau	287	287	200	774,71
003	Zamani-Mehr,Arman	U 14 M	3. Kyu grün	280	237	200	717,66
004	Wehner,Michael	U 11 M	6. Kyu gelb/orange	401	75	155	631,05
005	Braun,Sebastian	U 14 M	2. Kyu blau	201	225	200	626,18
006	Mahou,Samir	U 14 M	4. Kyu orange/grün	372	125	125	622,47
007	Mammitzsch,Robin Seba	U 11 M	5. Kyu orange	273	75	170	518,04
008	Mahou,Tarik	U 11 M	7. Kyu gelb	308	75	125	508,62
009	Habermann,Kay	U 11 M	6. Kyu gelb/orange	272	0	185	457,15
010	Ghotra,Gurgit	U 14 M	7. Kyu gelb	243	0	200	443,86
011	Lemberanskiy,Raul	U 11 M	6. Kyu gelb/orange	273	75	95	443,07
012	Wehner,Tobias	U 8 M	7. Kyu gelb	266	0	155	421,09
013	Sutkovic,Esad	U 14 M	6. Kyu gelb/orange	173	75	100	348,70
014	Hildebrandt,Ame	U 8 M	8. Kyu weiß/gelb	287	0	55	342,29
015	Habermann,Nico	U 8 M	9. Kyu weiß	258	0	55	313,20
016	Geißler,Victoria Carolin	U 11 W	7. Kyu gelb	66	75	170	311,39
017	Sutkovic,Denis	U 14 M	6. Kyu gelb/orange	131	75	100	306,08
018	Djeriou,Luisa	U 6 W	9. Kyu weiß	236	0	65	301,44
019	Asa,Denny	U 8 M	9. Kyu weiß	237	0	40	277,75
020	Gerling,David	U 11 M	9. Kyu weiß	272	0	0	272,47
021	Djeriou,Lena	U 8 W	8. Kyu weiß/gelb	115	0	155	270,23
022	Sauerbrey,Melina	U 11 W	6. Kyu gelb/orange	45	75	140	260,08
023	Lemberanskiy,Nicole	U 8 W	9. Kyu weiß	244	0	0	244,73
024	Röschlau,Niklas	U 14 M	5. Kyu orange	73	50	100	223,52
025	Görich,Alexander	U 8 M	9. Kyu weiß	165	0	55	220,94
026	Embaye,Daniel	U 8 M	8. Kyu weiß/gelb	200	0	0	200,50
027	Zahidi,Nabil	U 11 M	8. Kyu weiß/gelb	200	0	0	200,27
028	Dreste,Maike	U 32 W	1. Kyu braun	0	0	200	200,00
028	Sauerbrey,Mark	U 49 M	3. Dan schwarz	0	0	200	200,00
028	Stier,Viviana Stefanie	U 20 W	1. Kyu braun	0	0	200	200,00
028	Wagner,Sven	U 27 M	2. Dan schwarz	0	0	200	200,00
028	Wehner,Ulrike	U 46 W	4. Kyu orange/grün	0	0	200	200,00
033	Voigt,Frederic	U 11 M	7. Kyu gelb	79	75	40	194,81
034	Biermeier,Malik	??	9. Kyu weiß	193	0	0	193,95
035	Jouhari,Yassin	U 8 M	8. Kyu weiß/gelb	187	0	0	187,06
036	Ourza,Yassir	U 8 M	9. Kyu weiß	173	0	0	173,01
037	Zahidi,Khalil	U 11 M	8. Kyu weiß/gelb	157	0	0	157,63
038	von der Weiden,Victoria	U 14 W	5. Kyu orange	57	100	0	157,60
039	Voigt,Merle	U 8 W	9. Kyu weiß	86	0	70	156,92
040	Metzmacher,Moritz	U 6 M	9. Kyu weiß	130	0	25	155,13

8 Trainingsplan JUDO-Abteilung

Tag	Zeit*	Ort	Alter	Teilnehmer	Inhalt	Übungsleiter
MO	16:00-17:00	EKS	3-4	Eltern-/Kindjudo		Hildebrandt
MO	17:00-18:00	EKS	4-6	Krabbeljudo		Hildebrandt
MO	16:00-18:00	EKS	6-11	Anf./Fortgeschr.	T/F	Schöpf,Wagner
MO	18:00-20:00	EKS	ab 12	Anf./Fortgeschr./Kämpfer.	T/F/Kampf	Ebelt, von Jan,Wagner
MI	17:00-18:15	EKS	4-6	Krabbeljudo		Hildebrandt
MI	17:00-18:15	EKS	6-11	Anfänger	T/F	Sauerbrey,Stier
MI	18:15-20:00	EKS	ab 12	Fortgeschrittene	T/F	Heym,Sauerbrey,Schöpf
DO	18:00-19:15	TSG	6-11	Anf./Fortgeschr.	T/F	Götz
DO	18:00-20:00	TSG	ab 12	Wettkämpfer	Kampf	Wagner
DO	20-22	TSG	ab 16	Anf./Fortgeschr.	T/F/K/S	Ebelt
SA	12-14	TSG	4-11	Anf./Fortgeschr.	T/F	Schöpf
SA	14-16	TSG	ab 8	Wettkampftraining	Kampf	Wagner,Götz

Legende		
Trainingshallen der Judoabteilung TSG Nordwest 1898 Frankfurt zurück zum Plan		
EKS	Erich-Kästner-Schule, Nordweststadt, Praunheimer Weg 44, 60439 Frankfurt	Anfahrt
TSG	TSG-Halle, Niederursel, Weißkirchener Weg 12, 60439 Frankfurt	Anfahrt
Inhalt zurück zum Plan		
T/F	Techniktraining (Grundlagentraining, Prüfungs-/Turnier Vorbereitung) Freizeitsport (Judofitness, Anwendungen, Judosportabzeichen, ...)	
K	Katatrainning	
Kampf	Wettkampftraining	
S	Selbstverteidigung	

Stand: 2012

Quelle: <http://www.sauerbrey.com/judohome.htm>

9 Schokoladenbrownies mal anders – aber irgendwie gesund

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten:

150g Datteln
 400ml Kokosmilch
 50g Kakaopulver
 75g Honig
 240g Mandelmehl (Reformhaus)
 200g Seidentofu
 75g Honig
 35g Kakaopulver
 2TL Zimt



Zubereitung:

- Die Datteln mit 100 ml Wasser in einem Topf geben und in ca. 5 Minuten weich kochen. Die Masse zu einem klebrigen Brei zerdrücken. Dattelpaste in eine große Schüssel geben, Kokosmilch, Kakaopulver und Honig hinzugeben, mit einem Handrührgerät gut durchrühren und Mandelmehl unterheben. Den Teig in eine viereckige Backform verteilen und bei 180 bis 200 Grad ca. 30 Minuten backen.
- Für die Glasur Tofu, Honig, Kakao und Zimt in ein Mixgerät geben und ca. 3 Minuten cremig rühren. Kuchen mit der Schokomasse gut abkühlen lassen.

Quelle: Die Lauf-Diät Das Kochbuch: Dr. Wolfgang Feil/Herbert Steffny, 2011

Das Rezept klingt merkwürdiger als es ist, wurde aber bereits im Selbstversuch und an Nicht Tofu Essern getestet und für gut befunden. ☺



10 Schlusswort

Das Schlusswort erteile ich diesmal einem Elternteil eines unserer Judo-Mitglieder, das sich an dieser Stelle kurz vorstellen möchte.

Hallo liebe Judoka und Judoka-Eltern,

mein Name ist Djelloul Djeriou.

Ich bin 40 Jahre alt, komme aus Frankfurt/Niederursel und mache zurzeit – neben meinem Beruf – die Trainer-C-Ausbildung an der Sportschule Frankfurt.

Kampfsport habe ich aktiv vor ca. 15 Jahren in der Budo-Schule Werner Gottschalk begonnen, jedoch aus beruflichen Gründen vor 8 Jahren eingestellt.

Durch meine beiden Kinder – sie sind ebenfalls Mitglied der Judoabteilung der TSG-Nordwest 1898 – ist mein Interesse an dieser Sportart wieder geweckt worden. Angefangen habe ich beim Eltern-Kind-Judo mit Stephanie Hildebrandt, die ich auch aus meiner Zeit der Budo-Schule kenne. Mittlerweile helfe ich montags beim Judotraining von 16:00 – 18:00 Uhr.

Wichtig ist mir, den Kindern Spaß am Sport zu vermitteln, Ideen und Kreativität freien Lauf zu lassen, sodass am Ende Produktives rauskommt.

Als ich nun gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könnte als Trainer mitzuwirken, habe ich spontan zugesagt. Da ich – wie bereits erwähnt – Stephanie Hildebrandt sehr gut kenne und auch die anderen Trainer mittlerweile gut kennengelernt habe, kann ich mir eine Zusammenarbeit sehr gut vorstellen und freue mich auf viele, gut strukturierte Trainingsstunden.

Djelloul Djeriou

Vielen Dank, Djelloul. Auch die Abteilungsleitung freut sich auf eine gute Zusammenarbeit und wünscht dir und allen Mitgliedern der Judo-Abteilung ein interessantes, erfolgreiches und sportliches Jahr 2012.

TSG Nordwest 1898 Frankfurt am Main

Abteilung Judo

M. Ebelt
Pressewart

Impressum

Redaktion	Redaktionsanschrift	unter Mitarbeit von	Auflage
Marten Ebelt	marten.ebelt@arcor.de	Mandy Metzmacher, Stephanie Hildebrandt, Maike Drete, Djelloul Djeriou	70

Judoabteilung der Turn- und Sportgemeinde Nordwest 1898 Frankfurt (Main) e.V.
TSG-Büro: Weißkirchener Weg 12, 60439 Frankfurt, Telefon: 069 581023, Fax: 069 95776212

Bürostunden: dienstags und donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr

Homepage: <http://www.tsg-nordwest-1898.de> (Abteilungen/Judo/mehr über Judo)

E-Mail-Adresse: marten.ebelt@arcor.de