



## Kangeiko: Neues Jahr – alte Tradition

Im ausgehenden 19. Jahrhundert belebte Judo-Begründer Jigoro Kano in seinem Dojo die alte Tradition des „Trainings zur kältesten Jahreszeit“ (Kangeiko) wieder neu. Das Üben unter widrigen Umständen sollte der Schulung der Selbstdisziplin dienen. In vielen japanischen Kampfkunstdojos ist das „Kangeiko“ auch heutzutage noch der offizielle Auftakt des neuen Dojojahres – so möchte euch auch der Bezirk Mittelfranken und die Judokas vom ASV Fürth zum Start ins neue Judojahr einladen. Nach dem Training möchten wir alle gemeinsam Frühstücken, gerne dürft ihr Eltern, Geschwister und Freunde mitbringen.

**Wann:** Sonntag den 22.02.2015

**Wo:** Turnhalle Jakob-Wassermann-Straße 14, 90763 Fürth.

**Wer:** Judokas aller Altersklassen und Gürtelfarben aus dem Bezirk Mittelfranken

**Zeitplan:** 07.00 – 09.00 Uhr Training, Randori danach gemeinsames Frühstück, Ende 12.00 Uhr.

**Leitung:** Breitensportreferent Mittelfranken

**Anmeldung:** bis 18. Februar bei Frank Christgau, E-Mail: [frank.christgau@gmx.de](mailto:frank.christgau@gmx.de) es ist Ausreichend wenn jeder Verein die ungefähre Teilnehmerzahl meldet.

**Sonstiges:** wir möchten alle Teilnehmer bitten eine Kleinigkeit zum Frühstück mitzubringen. für Kaffee, Tee und Brötchen sorgt der Bezirk.