



HAJIME

JETZT GEHT'S WIEDER RICHTIG LOS!

SEID JUDO - BLEIBT JUDO!

Auszug aus den
Hygieneregeln
des DJBs

krank zuhause bleiben



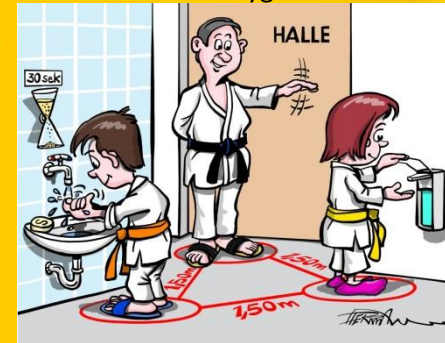
daheim umziehen und duschen



sauberer Judogi



Handhygiene



Mattenhygiene



richtig niesen und husten



ausreichend lüften



柔道