

Kreis-Talentzentrum Aachen

U 14-Techniklehrgang mit Übernachtung im Dojo

Termin: Freitag/Samstag, 22./23. April 2005.

Zeitplan:

Fr. 22.4., ab 18.30 Uhr: Anreise, Mattenaufbau Nebenhalle

19.00-21.00 Uhr: 1. Trainingseinheit

ab 21.00 Uhr: Videoanalyse / „Bunter Abend“ (Imbiss/Getränke, **kein** Abendessen)

ab 23.00 Uhr: Nachtruhe

Sa. 23.4., ab 07.30 Uhr: Laufeinheit

08.30 Uhr: Frühstück

09.30-11.30 Uhr: 2. Trainingseinheit

12.00 Uhr: Mittagessen

13.00-15.30 Uhr: 3. Trainingseinheit

im Anschluss: Aufräumen, Mattenabbau

Ort: Dojo des JJC Samurai Setterich, Wolfsgasse, 52499 Baesweiler-Setterich

Teilnehmer: U 14-Judoka aus dem Judokreis Aachen (Jg. 1992-1994)
nach Rückmeldung und Absprache mit den Stützpunkttrainern

Kostenbeitrag: EUR 15,-- (zu zahlen bei Lehrgangsbeginn)

Trainer: Martina Jung, Roland Schiffler, Markus Corsten

Wegbeschreibung:

Aus Richtung Düsseldorf: BAB 44, Abfahrt Aldenhoven, der B 56 Richtung Geilenkirchen/Baesweiler bis Kreuzung Baesweiler/Puffendorf folgen, links in Richtung Alsdorf/Baesweiler, durch Setterich auf der B 57 bleiben, rechts Blumengeschäft Höppener/Koch, dahinter rechts in die Wolfsgasse, an der Fahrbahnverengung rechts auf den Schulhof;

aus Richtung Köln: BAB 4, Abfahrt Eschweiler, der B 221 Richtung Alsdorf/Baesweiler folgen bis die Straße endet (links der TOOM Markt), rechts Richtung Baesweiler (B 57), durch Baesweiler nach Setterich, 2. Straße links hinter dem Gartencenter Höppener in die Wolfsgasse, an der Fahrbahnverengung rechts auf den Schulhof;

aus Richtung Aachen: BAB 44, Abfahrt Alsdorf, der B 221 Richtung Alsdorf/Baesweiler folgen, anschließend s.o.

Anmerkungen:

- Am Lehrgang mit Übernachtung können max. 40 U 14-Judoka teilnehmen (erhalten Teilnahmezusage); mitzubringen sind: Schlafsack und Isomatte, Judoanzug, evtl zum Wechseln, Laufsachen, Wasch- und Duschzeug, Verpflegung für Freitagabend, Dinge des täglichen Bedarfs.
- Für weitere Interessenten besteht die Möglichkeit, auch ohne Anmeldung an der Trainingseinheit am 23.4. ab 13.00 Uhr teilzunehmen (kostenfrei).