



4. Judo-Trainings-Lager 2016 in Gladenbach

mit unseren Trainern der Judoabteilung des TV Gladenbach



- Beginn** Samstag, den **10. September 2016** um **14:00 Uhr**
- Ende** Sonntag, den **11. September 2016** gegen **13:00 Uhr**
- Ort** Turnhalle der Grundschule in Gladenbach
- Teilnehmer** Alle Gladenbacher Judoka ab 8 Jahren
- Kosten** pro Teilnehmer 10,- EUR
für Abendessen, Frühstück, Getränke und Schwimmbad-Besuch
- Übernachtung im Dojo,
Abendessen und Frühstück gibt es in der Halle!

Mitzubringen

Judo-Anzug, Sportsachen, Trainingsanzug, Turnschuhe/Schlappen, Badesachen, Waschsachen, Schlafsack, Schlafsachen und Getränke

Wir benötigen von den Eltern eine Bestätigung der Teilnahme am Trainingslager. Die Liste zur Unterschrift liegt am Samstag in der Halle aus. Für den Besuch des Schwimmbads wird ohne Begleitung eines Elternteils Schwimmfähigkeit vorausgesetzt.

Ablaufplan

Samstag 10. September 2016

- 14:00 - 15:30 1. Trainingseinheit
15:30 - 16:00 Pause
16:00 - 17:30 2. Trainingseinheit
ab 18:00 Aufbau des Schlafalters im Dojo und wir lassen uns Pizza kommen
(Zeit für Spiel + Spaß + Filme)

Sonntag 11. September 2016

- 08:00 Aufstehen
08:15 - 09:00 Frühsport
09:00 - 10:00 Frühstück + Schlafsachen wieder einpacken
10:00 - 12:30 Besuch des Freizeitbades Nautilust
12:30 - 13:00 Abschlussgespräch
Ende