1. Brugger Herbstcamp

12. – 15. Oktober 2023

Dojo Mülimatt, Gaswerkstrasse 2, 5210 Windisch

Teilnehmer	Schüler/innen C, B und A (U11 – U15 / Jahrgänge 2014 - 2009), ab Gelbgurt
Leitung	Nataliia Ilkiv - *Doppel Jugend-Europameisterin* Ciril Grossklaus – *Olympiateilnehmer Rio 2016*
Kontakt	Michael Kistler – ***herbstcamp@jjjcbrugg.ch***
An- /Abreise	täglich selbständig, mit Eltern oder Heimclub am 1. Tag: Check-in 9:30 beim Haupteingang
Mitnehmen	Judogi, Sportkleidung, Laufschuhe, Duschzeug, Trinkflasche zusätzlich ab dem 2. Tag: Verpflegung (z.B. ein Sandwich) fürs Frühstück!
Programm	Das Programm beginnt, ausser am 1. Tag, mit Frühsport. Bitte um 8.00 Uhr umgezogen in wetterfester Sportkleidung vor der Halle bereitstehen. Danach wird gemeinsam im Foyer gefrühstückt – **jeder nimmt selbst etwas zum Essen mit!** Am Vor- und Nachmittag finden zwei Judo-Trainings statt. Mittags wird gemeinsam in der FHNW-Mensa (5 min zu Fuss vom Dojo) gegessen.
Übernachtung	keine, geschlafen wird jeweils zuhause
Zeitplan	siehe Anhang
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Preis	CHF 50.– (inbegriffen: Trainings und Mittagessen Do. – Sa.)
Bezahlung	bis 02.10.2023 mit Vermerk *«Herbstcamp + Vorname Nachname»* einzahlen Konto: CH05 0900 0000 5001 3574 2, Inhaber: Ju-Jitsu und Judo-Club Brugg
Anmeldung	bis 01.10.2023, max. 60 Teilnehmer (es gilt – first come, first served) Link zum Anmeldeformular: https://forms.gle/Uy5Qh9Y2rdDPt6X26

QR-Code für die Anmeldung:

Programm

1. Brugger Herbstcamp – Dojo Mülimatt, Gaswerkstrasse 2, 5210 Windisch

	Donnerstag 12.10.2023	**Freitag** 13.10.2023	**Samstag** 14.10.2023	**Sonntag** 15.10.2023
08.00 – 09.00		Fitness / Rennen	Fitness / Rennen	Fitness / Rennen
09.00 – 10.00	9:30 Check-in	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10.00 – 12.00	Judo	Judo	Judo	Judo
12.00 – 13.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Verabschiedung
13.00 – 14.45	Erholung	Erholung	Erholung	**Auf Wiedersehen!** Bis zum 2. Brugger Herbstcamp vom 10. – 13.10.2024
14.45 – 16.45	Judo	Judo	Judo	
	Übernachtung zu Hause			

Änderungen vorbehalten.

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren