



2. Brugger Herbstcamp

10. – 13. Oktober 2024

Dojo Mülimatt, Gaswerkstrasse 2, 5210 Windisch

- Teilnehmer** Schüler C, Schüler B und Schüler A, Jungs und Mädchen ab Gelbgurt (U11 – U15 / Jahrgänge 2015 - 2010)
- Leitung** Nataliia Ilkiv – *Doppel-Jugend-Europameisterin*
Ciril Grossklaus – *Olympiateilnehmer Rio 2016*
- Kontakt** herbstcamp@jjcbrugg.ch (Michael Kistler)
- Special Guest** Tatsuto Shima – *Cheftrainer Judo-Kwai Lausanne*
und einige seiner Schüler, die als Gäste am Samstag mittrainieren
- 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

Zeiten	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 – 09:00		Fitness / Rennen	Fitness / Rennen	Fitness / Rennen
09:00 – 10:00	09:30 Check-in	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00 – 12:00	Judo	Judo	Judo	Judo
12:00 – 13:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	12:00 Verabschiedung
13:00 – 14:30	Erholung	Erholung	Erholung	
14:30 – 16:30	Judo	Judo	Judo	

Änderungen vorbehalten.

Mittagessen wird gemeinsam in der FHNW-Mensa (5 min zu Fuss vom Dojo) eingenommen

Übernachtung keine, geschlafen wird jeweils zuhause

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung bis Sonntag, 29.09.2023 auf www.jjcbrugg.ch (max. 60 Teilnehmer)

Link zum Anmeldeformular: <https://forms.gle/nZb9iX2uFshdPn5d7>



Preis CHF 50.– (inbegriffen sind sämtliche Trainings und drei Mittagessen)

Bezahlung bis Montag, 30.09.2024 einzahlen (selbständig, keine Rechnungstellung)
bitte Vermerk «Herbstcamp + Vorname Nachname des Kindes» verwenden
Konto: CH05 0900 0000 5001 3574 2, Inhaber: Ju-Jitsu und Judo-Club Brugg