



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 – *Olympiarteilnehmer 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, 29.09.2024 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