



JC Wermelskirchen Katrin Seide

An  
alle Interessierten

Ihre Ansprechpartnerin:  
Katrin Seide  
Bollinghausen 5c  
42929 Wermelskirchen  
Telefon: 0173/8510788  
E-Mail: [katrinseide@web.de](mailto:katrinseide@web.de)

## Training in den Herbstferien 2020 – 10. bis 25. Oktober

Liebe Judoka,  
traditionell findet in den Herbstferien bei uns der große Prüfungslehrgang statt. Hier sind sehr viele Trainer und SpAss täglich über 6 Stunden ehrenamtlich im Einsatz. Deshalb ist unser Trainingsplan zusätzlich zum Lehrgang in den Herbstferien deutlich reduziert. In diesem außergewöhnlichen Jahr wollen wir Euch aber trotz Corona ein Trainingsangebot bieten:

**Mittwoch, 18:15 – 19:15 Uhr,**

*Fitnesstraining*

für alle, die sich bewegen wollen ohne Judogi

**Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr (!Zeitänderung!)**

*Kükentraining*

Die Küken trainieren auch in den Ferien – Judospaß für alle von 3-5 Jahren;  
auch die 6-jährigen dürfen in den Ferien gerne dazu kommen.

**Freitag, 16:45 – 17:45 Uhr**

*Anfängertraining*

Wir bieten eine Gruppe für die Kinder mit weißem und weiß-gelben Gürtel an. Im Vordergrund steht die Vermittlung der Techniken für die nächste Gürtelprüfung. Schnupperkinder und Kinder, die gerade die Prüfung absolviert haben, sollten ihr Training lieber in der bekannten Gruppe nach den Ferien fortsetzen.

**Dienstag und Freitag 19:15 – 20:15 und Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr,**

*Technik- und Randoritraining*

für alle U15er, U18er und Erwachsenen

**Samstag 10.10. und 24.10. (!Zeitänderung!)**

**09:45 – 10:45 Uhr Eltern- Kind - Training**

für alle sportbegeisterten Familien – um Voranmeldung via Whats App bei Katrin Seide wird gebeten

**11:00 – 12:00 Uhr Ippon-Girls - Training**

für alle sportbegeisterten Mädchen und Frauen

Alle anderen JCWK-Einheiten fallen in den Ferien vom 10.10. bis 25.10. aus.

Der übliche Trainingsplan startet am 26.10. wieder!

Bitte denkt daran, den Risikofragebogen nochmal neu auszufüllen, wenn ihr in den Ferien eine andere Einheit als üblich besucht!

Wir wünschen Euch allen einen schönen Ferientzeit.

Herzliche Grüße

JCWK-Trainerteam

JC Wermelskirchen e.V.  
1. Vorsitzende: Kerstin Hartmann  
Anschrift: Hunger 39, 42929 Wermelskirchen  
Tel: (02196) 739421  
E-Mail: [kerstin@jcw.k.de](mailto:kerstin@jcw.k.de)  
Internet: [www.judo-wk.de](http://www.judo-wk.de)  
Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Wermelskirchen, Nr VR 441

„Das kann ich mir unmöglich merken...!“

„Kein Problem, dafür gibt's:

**[www.judo-wk.de](http://www.judo-wk.de)**“