



An
alle Interessierten

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

Training in den Sommerferien 2023

Liebe Judoka,
im Judoclub Wermelskirchen könnt ihr in allen Altersklassen durchgängig in den Sommerferien trainieren – und das teilweise sogar mehrmals in der Woche. Es gibt also keine Ausrede, nicht auch mal in den Ferien auf der Matte vorbeizuschauen. In den Sommerferien gilt jedoch wie immer ein reduzierter Trainingsplan! Wir trainieren bereits ab der letzten halben Schulwoche wie folgt:

Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr,
Kükentraining und Waschbären
für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Dienstags und Donnerstags, 17:45 – 19:00 Uhr,
Spiel-, Spaß- und Techniktraining (je nach Teilnehmerinteresse)
für alle ab 7 Jahren bis einschl. U15 (ab weißem Gürtel)

Bitte begleiten Sie in den Ferien Ihr Kind in das Sportkarree und warten Sie bis der/die Trainer/in anwesend ist, da das Training ausfällt, wenn weniger als 4 Trainierende daran teilnehmen wollen.

Dienstags und Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr,
Technik- und Randoritraining (mit Wettkampfschwerpunkt, aber nicht ausschließlich)
für alle Erwachsenen, U18er sowie wettkampfinteressierte Judoka ab Jg.2012

Mittwochs, 18:15 – 19:15 Uhr,
Fitnessstraining (in Sportsachen also ohne Judogi)
für alle, die Lust haben, sich in der Sommerzeit sportlich zu betätigen!
Judovorerfahrungen und Altersgrenzen braucht es nicht.
Jeder macht das, was er machen kann!

Es sind auch herzlich Gäste aus anderen Vereinen eingeladen!

Dieser reduzierte Trainingsplan gilt **vom 18.06. bis 06.08.2023**

Wir wünschen Euch allen eine schöne Sommerzeit.

Herzliche Grüße

JCWK-Trainerteam

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

*„Das kann ich mir unmöglich merken...!“
Kein Problem, dafür gibt's:
<https://judo-wk.de/>*