



DJK ASCHAFFENBURG JUDOABTEILUNG

z.H. Detlef Staffa, Einsteinstr. 12 63741 Aschaffenburg
Tel.: **06021 / 411 368** Fax **06021 / 58 24 657**
E-Mail: detlef.staffa@web.de Homepage: www.detlef-staffa.de

Programm Herbstlehrgang TL-U16 vom 2. -4. November 2010 bei der DJK Aschaffenburg

Dienstag den 2. November

bis 13.00 Uhr Anreise

13.30 - 15.45 **1. Trainingseinheit**

Kennenlernen und Standtechnik

16.00 - 18.00 Schlittschuhlaufen

19.30 *Abendessen*

21.00 - 22.30 **2. Trainingseinheit**

Nachtrandorie



Mittwoch den 3. November

7.30 Uhr Wecken anschließend Laufen

8.00 Uhr *Frühstück*

9.30 - 11.45 **3. Trainingseinheit**

Technik Martin

12.00 *Mittagessen*

14.00 - 15.30 **4. Trainingseinheit**

Bodentechnik -Würger

16.30 - 18.00 **5. Trainingseinheit**

Stand - Detlef

19.00 *Abendessen - Pizzeria*

21.00 - 22.30 **5. Trainingseinheit**

Martin
Randori und Progressive Muskelentspannung

anschließend Abendprogramm



Samstag den 10. April

7.30 Uhr Wecken - Morgengymnastik

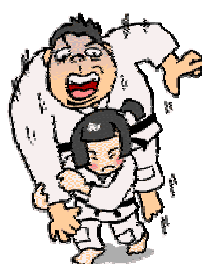
8.00 Uhr *Frühstück*

9.30 - 11.45 **6. Trainingseinheit**

Weichbodenmatte und Wiederholung

11.45 Uhr Abschlussbesprechung

12.00 Uhr Duschen und Abreise



Änderungen möglich
Detlef und sein Team