



# 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](mailto:detlef.staffa@web.de) Homepage: [www.detlef-staffa.de](http://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	<b>1. Trainingseinheit</b>	Kennenlernen und Standtechnik
16.00 - 18.00	Schlittschuhlaufen	
19.30	<b>Abendessen</b>	
21.00 - 22.30	<b>2. Trainingseinheit</b>	Nachtrandorie

Mittwoch den 3. November

7.30 Uhr	Wecken anschließend Laufen	
8.00 Uhr	<b>Frühstück</b>	
9.30 - 11.45	<b>3. Trainingseinheit</b>	Technik Martin
12.00	<b>Mittagessen</b>	
14.00 - 15.30	<b>4. Trainingseinheit</b>	Bodentechnik -Würger
16.30 - 18.00	<b>5. Trainingseinheit</b>	Stand - Detlef
19.00	<b>Abendessen - Pizzeria</b>	
21.00 - 22.30	<b>5. Trainingseinheit</b>	Martin
anschließend	Abendprogramm	Randori und Progressive Muskelentspannung

Samstag den 10. April

7.30 Uhr	Wecken - Morgengymnastik	
8.00 Uhr	<b>Frühstück</b>	
9.30 - 11.45	<b>6. Trainingseinheit</b>	Weichbodenmatte und Wiederholung
11.45 Uhr	Abschlussbesprechung	
12.00 Uhr	Duschen und Abreise	

Änderungen möglich  
**Detlef und sein Team**