



RLZ-ZJV
Regionales Leistungszentrum
Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt
www.rlz-zjv.ch
David Sigg
Eselstockweg 4, 8610 Uster
TM: +41 79 780 4554, E-Mail: david.a.sigg@gmail.com



Uster, 1. Oktober 2023

Einladung: Kadertraining XXVIII für Schüler und Jugend zusammen mit dem Regionalen Leistungszentrum (RLZ-ZJV): 22. - 26. April 2024

Ort: Judo Club Uster, Gerbestrasse 5, 8610 Uster

Plan und Parkplatzordnung unter www.judo-club-uster.ch

Datum: Montag 22. April 2024 Besammlung: 08.30 Uhr

Freitag 26. April 2024 Ende: 16.30 Uhr

Übernachtung jeder bei sich zu Hause; der Trainingsbetrieb findet statt täglich von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr (3 Einheiten).

Leitung: Costel Danculea (Trainer RLZ-ZJV) und weitere TrainerInnen

Teilnahme: Alle Mitglieder des Kantonalkaders und interessierte Judokas der Region (U13, U15 & U18)

SJV-Kursnummer: Das Kadertraining ist vom SJV als technischer Kurs homologiert (5 Tage)

Programm: Wettkampftechnik, Taktik, Fitness, Randori

Schutzkonzept: Wir befolgen das aktuelle Schutzkonzept vom Judoclub Uster.

- Nur wer ganz gesund ist darf trainieren
- eigener Znüni wird selbst mitgebracht

Anmeldung: via Webpage des SJV (<https://sjv.ch/agenda>)



RLZ-ZJV **Regionales Leistungszentrum**

Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt

www.rlz-zjv.ch

David Sigg

Eselstockweg 4, 8610 Uster

TM: +41 79 780 4554, E-Mail: david.a.sigg@gmail.com



Kosten:

Unkostenbeitrag: Fr. 390.- inkl. Mittagessen; RLZ-Gastkader: CHF 180.- / RLZ Stammkader: CHF 90.- (für Mittagessen). Bitte überweisen bis zum 15. April 2024 an Bank BSU Uster, z.H. RLZ Zürich, Eselstockweg 4, 8610 Uster, **IBAN CH71 0688 8016 0239 7630 3**, Vermerk *Trainingslager Frühling 2024 & Name des Judoka*.

Mitnehmen:

Judo-Gi, Duschsachen, Trainingsanzug, Turnschuhe, Regionalkader-Mäppli, Regionalkader-Ausweis, SJV-Ausweis, Znüni/Zvieri

Besonderes:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Das Lager findet statt bei mindestens 15 Anmeldungen. Ende März 2024 wird eine Teilnahmebestätigung verschickt.

Mit sportlichen Grüßen

David Sigg

Leiter RLZ-ZJV

PS (Ausblick):

Das Trainingslager zusammen mit dem RLZ-ZJV findet zweimal jährlich jeweils in der ersten Ferienwoche der Frühlings- und Herbstferien (gemäss Ferienplan Uster) im Dojo des Judo Club Uster statt. Somit könnt ihr euch 7.-11. Oktober 2024 bereits für das nächste Lager vormerken.