



**RLZ-ZJV**

**Regionales Leistungszentrum**

Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt

[www.zjv.info/leistungszentrum.asp](http://www.zjv.info/leistungszentrum.asp)

David Sigg

Forchstrasse 15B, 8610 Uster

TM: +41 79 780 4554, E-Mail: [david.a.sigg@gmail.com](mailto:david.a.sigg@gmail.com)



Uster, 14. November 2011

## **Einladung 5. Kadertraining für Schüler und Jugend zusammen mit dem Regionalen Leistungszentrum (RLZ-ZJV): 8. Oktober – 12. Oktober 2012**

---

- Ort:** Judo Club Uster, Gerbestrasse 5, 8610 Uster  
*Plan und Parkplatzordnung unter [www.judo-club-uster.ch](http://www.judo-club-uster.ch)*
- Datum:** Montag 8. Oktober 2012      Besammlung: 08.30 Uhr  
Freitag 12. Oktober 2012      Ende: 11.45 Uhr  
*Übernachtung jeder bei sich zu Hause; der Trainingsbetrieb findet statt täglich von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr (2-3 Einheiten), Freitag 8.30 Uhr bis 11.45 Uhr*
- Leitung:** Jenny Gal (SJV- Nationaltrainerin & Trainerin RLZ-ZJV), Ran Grünenfelder (SJV-Nationaltrainer & Trainer RLZ-ZJV) und weitere TrainerInnen
- Teilnahme:** Alle Mitglieder des Kantonalkaders und interessierte Judokas (U14 & U17)
- Programm:** Wettkampftechnik, Taktik, Fitness, Randori
- Anmeldung:** mit Adresse, Geburtsdatum, Kyu und Club bis spätestens Freitag, 14. September 2012, an: David Sigg, Leiter RLZ-ZJV  
E-Mail: [david.a.sigg@gmail.com](mailto:david.a.sigg@gmail.com)  
Telefon: 079 780 4554



**RLZ-ZJV**

**Regionales Leistungszentrum**

**Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt**

[www.zjv.info/leistungszentrum.asp](http://www.zjv.info/leistungszentrum.asp)

David Sigg

Forchstrasse 15B, 8610 Uster

TM: +41 79 780 4554, E-Mail: [david.a.sigg@gmail.com](mailto:david.a.sigg@gmail.com)



**Kosten:**

Unkostenbeitrag Fr. 200.- inkl. Mittagessen (Mo-Do, ohne Fr); bitte überweisen bis zum 30. September 2012 an Clientis Bezirkssparkasse Uster, z.H. RLZ Zürich, Forchstrasse 15B, 8610 Uster, **IBAN CH71 0688 8016 0239 7630 3**, Vermerk Trainingslager April 2012.

**Mitnehmen:**

Judo-Gi, Duschsachen, Trainingsanzug, Turnschuhe, Regionalkader-Mäppli, Regionalkader-Ausweis

**Besonderes:**

**Das Trainingslager findet bei mindestens 20 Anmeldungen statt. Eine Bestätigung wird per Anmeldeschluss 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 22. - 26. April 2013 bereits für das nächste Lager vormerken.