

# Kreisoffenes Training für U 17 / U 20- Judoka

**Termin:** ab **22. November 2005**, jeweils dienstags.  
**Zeit:** 18.15 - 20.00 Uhr (parallel zum U 15-Stützpunkttraining)  
**Ort:** Turnhalle der Karl-Kuck-Schule, Karl-Kuck-Straße, 52078 Aachen-Brand  
**Teilnehmer:** U 17 / U 20 - Judoka aus dem Judokreis Aachen

**Referent:**



***Patrick Haas***

Westdeutscher Meister 2005 -90 kg, 7. Platz bei der IDEM 2005, Mannschaftskapitän des TSV Hertha Walheim (1. Judo-Bundesliga), zahlreiche weitere Platzierungen auf nationalen und internationalen Turnieren.

Jugendtrainer bei DJK Roland Stolberg und TSV Hertha Walheim, Trainer im Kreis-Talentzentrum Aachen.

## **Beschreibung:**

Unter Anleitung eines erfahrenen Wettkämpfers und Trainers sollen den Teilnehmern während der Trainingseinheiten u.a. folgende Fähigkeiten vermittelt werden:

- Erlernen wichtiger Trainingstechniken (Aufwärmen, Stretching)
- Wiederholung und Verfeinerung von Wettkampftechniken
- **Weitgehende Selbstständigkeit beim Erarbeiten und Umsetzen persönlicher Trainingsziele**

## **Wegbeschreibung:**

### ***Pkw:***

aus Köln oder Düsseldorf kommend (BAB 4 / 44) am AB-Kreuz Aachen Richtung Lüttich/Liège (BAB 44), Abfahrt Aachen-Brand, rechts Richtung Brand, an der 5. Ampel links in die Nordstraße, an der nächsten Straße rechts in die Karl-Kuck-Straße.

### ***Bus:***

ASEAG-Linien 15, 25, 35, 55, 65, 68, 75, 166 (Haltestellen: Brand, Ringstraße, Hochstraße).

**Kontakt und weitere Auskünfte:** ***Patrick Haas***, Tel. 0173 – 9546251,  
E-Mail: [ph@talentzentrum-aachen.de](mailto:ph@talentzentrum-aachen.de)