

# Kreisoffenes Training für U 17 / U 20- Judoka

- Termin:** ab **22. November 2005**, jeweils dienstags.
- Zeit:** 18.00 - 20.00 Uhr (parallel zum U 15-Stützpunkttraining)
- Ort:** **ab 31.10.2006:** Turnhalle der Grundschule Schagenstraße,  
Schagenstraße 40, 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 (2. 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:**

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 3. Ampel rechts in die Heussstraße, nach 250 m links in die Rombachstraße, nach 100 m rechts in die Schagenstraße, nach 300 m liegt die Turnhalle auf der rechten Seite rechts neben der Grundschule.

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