

## NJV-Ostercamp u13/u15/u18 in Hannover (29.03. – 02.04.26)

Nick Bobrowski  
 NJV-Nachwuchstrainer  
 015120516609  
 judo\_nick@gmx.de

Zeit/Tag	Sonntag 29.03.26	Montag 30.03.26	Dienstag 31.03.26	Mittwoch 01.03.26	Donnerstag 02.03.26
Frühspport		07:00 - 08:00 Uhr Turnen	07:00 - 08:00 Uhr Schwimmen	07:00 - 08:00 Uhr Aktivierung Lauf	07:00 - 08:00m Uhr Aktivierung Lauf
Frühstück		08:15 - 08:45 Uhr	08:15 - 08:45 Uhr	08:15 - 08:45 Uhr	08:15 - 08:45 Uhr
Vormittags		09:30 - 11:30 Uhr Judo Tachi-Waza	09:30 - 11:30 Uhr Judo Ne-Waza	09:30 - 11:30 Uhr Judo Tachi-Waza	10:00 - 12:00 Uhr Judo Ne-Waza
Mittag	Anreise bis 14:00 Uhr in der Jugendherberge	12:00 - 12:40 Uhr Mittagessen	12:00 - 12:40 Uhr Mittagessen	12:00 - 12:40 Uhr Mittagessen	12:00 - 12:40 Uhr Mittagessen
Nachmittag	16:00 - 18:00 Uhr Judo/Athletik Tachi-Waza + Randori			16:00 - 18:30 Uhr Technik & Randori Ne-Waza & Tachi- Waza	
Abends		16:00 - 18:00 Uhr Technik/Randori Tachi-Waza	17:30 - 19:30 Uhr Technik & Stützpunkttraining		17:30 - 19:30 Uhr Technik & Stützpunkttraining
Abendessen	18:20 – 19:00 Uhr	18:30 - 19:30 Uhr	20:30 - 21:45 Uhr (SC Elite)	18:30 - 19:30 Uhr	<u>Säuberung des Dojos - dann Abreise</u>
- - - Nachtruhe um 22:00 Uhr!- - -					
<b>Trainer:</b> Nick Bobrowski (Tel.: 015120516609); Marc Blödorn (Tel.: 01772984900); Hannes Schneider (01732407851), Thorben Feil (017621827826)					