



Spezialtrainings & Wettkämpfe für JCU Fighting Team

Tag	Event	Ort	Anmeldung
So 21. Jan	Ranking 1000	Morges	15. Jan
So.28. Jan	Qualifikation ZJV Kader	Uster	31. Dez
So 05. Feb	Züri- Meisterschaft	Regensdorf	27. Jan
So 18. Feb	Ranking 500	Önsingen	10. Feb
So 17. Mär	Ranking 500	Altstätten SG	10. Mär
Sa 24. Mär	OSMM Team 1	Uster	Auf Einladung
So 28. Apr	Ranking 1000	St. Gallen	21. Apr
23-27. Apr	RLZ Trainingslager	Uster	info@jcu.ch
Sa 19. Mai	JCU Hero-Training	Stadthalle Uster 12.30 Uhr	
Sa 26. Mai	OSMM Team 1/2	Uster/Wetzikon	Auf Einladung
So 03. Jun	Turnier	Baar	29. Mai
Sa 24. Jun	National Judo Day 2018	Bern	10. Jun
So 01. Jul	Ustermer Schüler Turnier	Sporthalle Buchholz	22. Jun
Sa 23. Jun	OSMM Finale		Auf Einladung
13-17. Aug	Sommercamp	Dojo	Ab April
Sa 18. Aug	Papiersammlung & OSMM Team Event	Uster	Auf Einladung

Events - Judo zum Staunen und Geniessen

Tag	Event	Ort	Zeit
Sa 19. Mai	NLA Heimrunde – JCU vs. Judo Jura	Stadthalle Uster	14.15-16.00 Uhr



Baugeschäft Uster
 - Hochbauten
 - Umbauten
 - Tiefbau
 - Kundenmaurer
 - Schlosserarbeiten
 044 905 90 00, Brauerelstrasse 10, 8610 Uster



uster
 Wohnstadt am Wasser

AD ARCHITEKTEN



Trainings für JCU Fighting Team

Tag	Zeit	Inhalt	Info
Montag - Freitag	17.00 – 18.15 Uhr	Anfängertrainings & Grundtechniken	Nicht in den Ferien
Mo,Di,Mi,Fr	18.15 – 19.30 Uhr	Training für Fortgeschrittene ab Gelb/ Orange	Nicht in den Ferien
Freitag	19.30 – 20.30 Uhr	Spezial Training für Gürtelprüfung mit Norbert & Florian	NUR MIT ANMELDUNG

Wettkampftraining

Tag	Zeit	Trainer	Info
Montag	18.15 – 19.30 Uhr	JCU Wettkampftraining mit Guillermo	Nicht in den Ferien
Samstag	09.00 – 10.30 Uhr	JCU Wettkampftraining mit Guillermo & Thomi	Nicht in den Ferien

Krafttraining

Tag	Zeit	Trainer	Info
Montag - Sonntag	Morgens & Nach der Schule	Besiegt Euren Schweinehund	Start :10 Burpees (jede Woche einen mehr)
Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	Franz Erhardt	NUR MIT ANMELDUNG
Mittwoch	19.30 – 20.30 Uhr	Guillermo	NUR MIT ANMELDUNG

Wir empfehlen 2-3 Trainings / Woche. Allen Mitgliedern des JCU Regional Teams empfehlen wir dringend die Teilnahme an mindestens einem Training bei unserem U15 Coach Guillermo.



Baugeschäft Uster
 - Hochbauten
 - Umbauten
 - Tiefbau
 - Kundenmaurer
 - Schlosserarbeiten
 044 905 90 00, Brauerlestrasse 10, 8610 Uster



Clientis
 Zürcher Regionalbank



uster
 Wohnstadt am Wasser



AD ARCHITEKTEN



Fragen via mail an info@jcu.ch



Baugeschäft Uster

- Hochbauten
- Umbauten
- Tiefbau
- Kundenmaurer
- Schlosserarbeiten

044 905 90 00, Brauerelstrasse 10, 8610 Uster



Clientis
Zürcher Regionalbank



uster
Wohnstadt am Wasser

AD ARCHITEKTEN