



Spezialtrainings & Wettkämpfe für Anfänger

Tag	Event	Ort	Anmeldung
Mo 15.Jan	JCU Kids Cup	Dojo	
So 04.Feb	Züri- Meisterschaft	Regensdorf	Bis 26. Jan ***
Di 06.Feb	JCU Kids Cup	Dojo	
Mi 21.Mär	JCU Kids Cup	Dojo	
So 08.Apr	Anfängerturnier	Wetzikon	bis 29.März ***
Sa 19.Mai	JCU Hero-Training	Stadthalle Uster 12.30 Uhr	
Do 24. Mai	JCU Kids Cup	Dojo	
So 10.Jun	ZO-Cup	Dojo	
So 01.Jul	Ustermer Schüler Turnier	Sporthalle Buchholz	Bis 03. Jun ***

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



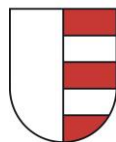
Baugeschäft Uster

- Hochbauten
- Umbauten
- Tiefbau
- Kundenmaurer
- Schlosserarbeiten

044 905 90 00, Brauerelstrasse 10, 8610 Uster



Clientis
Zürcher Regionalbank



uster

Wohnstadt am Wasser



AD ARCHITEKTEN



Training für Anfänger

Tag	Zeit	Trainer	Info
Montag - Freitag	17.00 – 18.15 Uhr	Anfängertrainings & Grundtechniken	Nicht in den Ferien
Freitag	19.30 – 20.30 Uhr	Spezial Training für Gürtelprüfung mit Norbert & Florian	NUR MIT ANMELDUNG

Wettkampftraining für Anfänger

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

Krafttraining & Kondition für Anfänger

Tag	Zeit	Trainer	Info
Montag - Sonntag	Morgens	Besiegt Euren Schweinehund	Start :10 Burpees (jede Woche einen mehr)
Montag - Sonntag	Nach der Schule	Besiegt Euren Schweinehund	Start :10 Burpees (jede Woche einen mehr)

Wir empfehlen 2 Trainings pro Woche.

- Kinder mit viel Freude am Kämpfen 1 Tag unter der Woche + Samstag 9.00 Uhr
- Kinder mit viel Freude am Techniktraining 2 Tage unter der Woche
- Turniere sind Trainings – Nur wer seine Würfe im Wettkampf übt, lernt richtig Judo

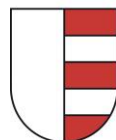
Fragen via mail an info@jcu.ch



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



Clientis
 Zürcher Regionalbank



uster
 Wohnstadt am Wasser

