

Pfingstlehrgang 2026 U11 / U13 / U15



Wann: 23.- 24.05.2026
Anreise Samstag 9.00 Uhr (Trainingsbeginn 10:00 Uhr)
Ende Sonntag, 15:00 Uhr

Wo: In der Josef-Stanglmeier-Halle des TSV Abensberg
Aumühlstraße 1, 93326 Abensberg

Anmeldung: bitte Vereinsweise in der Geschäftsstelle unter:
sabrina.brunswig@tsvabensberg.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Personen beschränkt.

Trainer:

Knut Nowak
Athletik



ehem. Physiotherapeut
Olympiateam, Physiotherapeut
Bundesliga-Team TSV
Abensberg

Emma Listl
Judo-Technik



2. Platz European Cup 2024;
Bundesliga-Team JSV Speyer;

Jolina Reinhold
Judo-Technik



3. Platz
Jugendweltmeisterschaft Peru,
1. Platz EYOF 2025, mehrfach
deutsche Meisterin;
Bundesliga-Team Speyer

Und weitere Co-Trainer aus unserem Trainerpool

Wir bieten: Ein Wochenende Technik- und Kampftraining für wettkampforientierte Judoka.
Am Samstag gibt es eine Trainingseinheit Bodentechnik, eine Einheit Standtechnik und eine Trainingseinheit Athletiktraining.
Am Sonntag findet nach einem ausgiebigen Frühstück eine weitere Technikeinheit und eine Randorieinheit statt.
Übernachtung/ Verpflegung: Übernachtet wird in der Judohalle auf der Matte.
Frühstück-, Mittag- und Abendessen stellt das Vereinsrestaurant Stanxx.
Lebensmittelunverträglichkeiten, bitte bei der Anmeldung angeben.

Was benötigt ihr:

- Schlafsack
- Isomatte
- Kissen
- Sportkleidung / Schuhe
- Judoanzug
- Waschzeug / Handtuch - Schlafanzug
- Krankenversicherungskarte

Kosten: 60 Euro pro Person, inklusive Übernachtung in der Halle und Verpflegung. Teilnahmegebühren sind vor Ort zu entrichten.

Meldeschluss: 10.05.2026

Hinweis: Wer an diesem Lehrgang teilnimmt, erklärt sich damit einverstanden, dass Fotos, die während des Lehrgangs aufgenommen werden, auch veröffentlicht (Facebook, Instagram) werden.