



Christian Knoth • Judo-Club TAI KIEN Rockenberg e. V.

**Judo-Club TAI KIEN  
Rockenberg e. V.**

Christian Knoth  
Zum Bahnhof 42a  
35510 Nieder-Weisel  
Tel.: 06033 / 920705  
E-Mail: Jugendwart@judoclub-  
rockenberg.de

31.05.2020

### **Update 3: Trainingsausfall**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Judoka,

**bis vorerst zum 14. August wird der Trainingsbetrieb in der Wettertalhalle weiter eingestellt.**

Weiterhin ist davon auszugehen, dass wir, ob Groß oder Klein, zu den Letzten gehören, welche irgendwann wieder in den Normalbetrieb gehen können. Auch ein deutlich längerer Ausfall ist nicht auszuschließen.

Außerdem haben wir uns beraten und ein Konzept aufgestellt, um euch weiterhin fit zu halten. Der Umfang des resultierenden Sportangebots seitens des Vereines ist im Anhang 1 und 2 geschildert.

Wie bereits angekündigt, wird der Betrieb unserer Facebookseite ab sofort eingestellt. Das heißt aber nicht, dass wir uns gänzlich von den sozialen Medien abwenden. Ab sofort sind wir nun auf Instagram unter [https://www.instagram.com/judoclub\\_rockenberg/](https://www.instagram.com/judoclub_rockenberg/) zu finden. Hier könnt ihr euch, wie auch vorher, über den aktuellen Stand zu unserem Umgang mit der aktuellen Situation informieren. Zusätzlich werden wir euch hier in Zukunft an unserem Vereinsgeschehen teilhaben lassen.

Weiterhin könnt ihr euch ebenfalls unter <https://www.judoclub-rockenberg.de/> informieren. Bei Ungewissheiten oder Rückfragen stehen wir euch jederzeit über unser Kontaktformular auf unserer Homepage, als auch telefonisch zur Verfügung.

Wir bitten um euer Verständnis. Bis dahin, bleibt gesund!

Sportliche Grüße

Christian Knoth, Jugendwart

Bankverbindung: Volksbank Mittelhessen e.G. BIC: VBMHDE5F IBAN: DE02 5139 0000 0086 2437 09  
Wolfgang Drygas 1. Vors. Ziegelgasse 12 35519 Rockenberg Tel. 0172/7553498  
Philipp Neubert stlv. Vors. An der Landwehr 8 35510 Butzbach Tel. 0160/98447842



## **Anhang 1: Bonusprogramm**

### **In welchem zeitlichen Rahmen findet das Alternativtraining statt?**

Ab dem 9. Juni treffen wir uns regelmäßig dienstags und donnerstags um 19 Uhr. Für den zeitlichen Umfang sind ca. 90 Minuten einzuplanen.

### **Was ist Inhalt des Bonusprogramms?**

Wir gehen im ersten Teil des Programmes gemeinsam joggen. Im zweiten Teil machen wir ein judospezifisches Krafttraining mit anschließendem Cooldown.

### **Was ist mitzubringen?**

Etwas zu trinken und Outdoor-Sportbekleidung, inklusive guter Laufschuhe. Eine Isomatte ist ebenfalls erforderlich. Solltest du dieses Dokument als E-Mail erhalten haben, so ist diesem ebenfalls ein Anhang mit 2 Formularen beigelegt. Diese brauchen wir, von dir ausgefüllt, zu Trainingsbeginn. Anderweitig kann man die Formulare auf unserer Webseite unter „Aktuelles“ herunterladen oder gleich ausdrucken und ausfüllen.

### **Was sind die Bedingungen zur Teilnahme?**

Du musst mindestens 12 Jahre alt sein.

### **Muss ich sonst noch etwas wissen?**

Ja, wir halten uns während der Dauer unseres Sportangebots stets und streng an die landesspezifischen Auflagen (<https://bit.ly/36VcalM> : landessportbund-hessen.de, abgerufen am 3. Juni 2020). Außerdem bieten wir vor Ort keine Möglichkeiten zum Umziehen.

### **Wo treffen wir uns?**

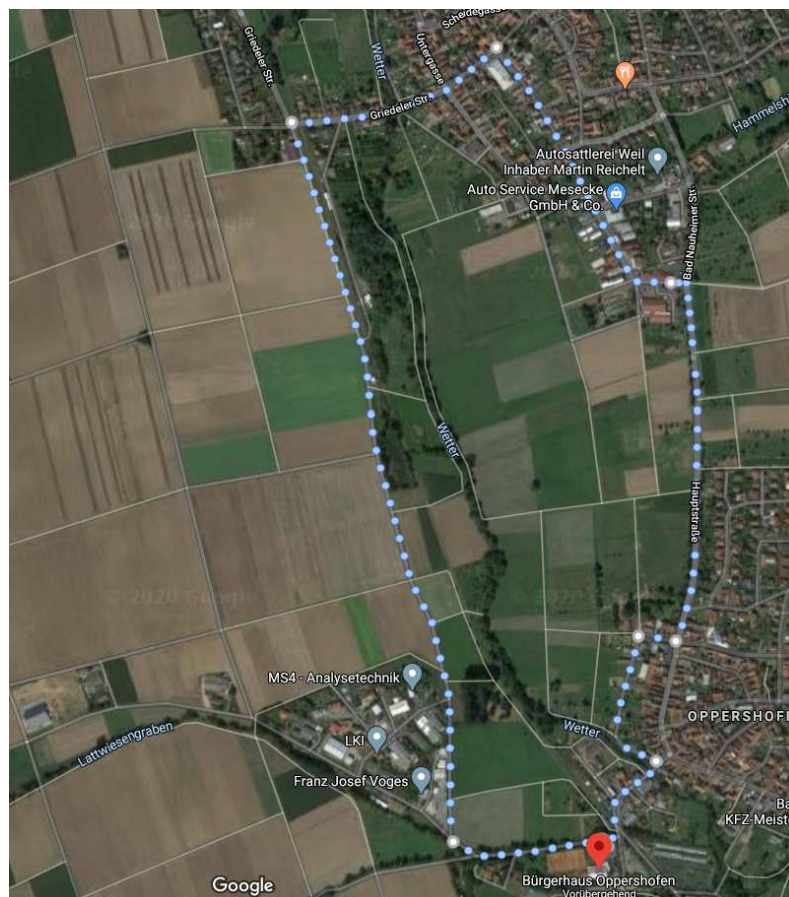
Auf der nächsten Seite sind Laufroute und Treffpunkt entnehmbar.

Bankverbindung: Volksbank Mittelhessen e.G. BIC: VBMHDE5F IBAN: DE02 5139 0000 0086 2437 09  
Wolfgang Drygas 1. Vors. Ziegelgasse 12 35519 Rockenberg Tel. 0172/7553498  
Philipp Neubert stlv. Vors. An der Landwehr 8 35510 Butzbach Tel. 0160/98447842



## Anhang 2: Route & Treffpunkt

Treffpunkt ist am Bürgerhaus in Oppershofen (Lattwiesenweg 8, 35519 Rockenberg).  
Für die Strecke von ca. 4,2 Kilometer planen wir 30-45 Minuten ein.



Bankverbindung: Volksbank Mittelhessen e.G. BIC: VBMHDE5F IBAN: DE02 5139 0000 0086 2437 09  
Wolfgang Drygas 1. Vors. Ziegelgasse 12 35519 Rockenberg Tel. 0172/7553498  
Philipp Neubert stlv. Vors. An der Landwehr 8 35510 Butzbach Tel. 0160/98447842