



SV Luftfahrt Berlin e.V.



Judo



KiEZ Hölzerner See

Postanschrift

KiEZ Hölzerner See
Weg zum Hölzernen See 1
15754 Heidesee OT Gräbendorf

Telefon

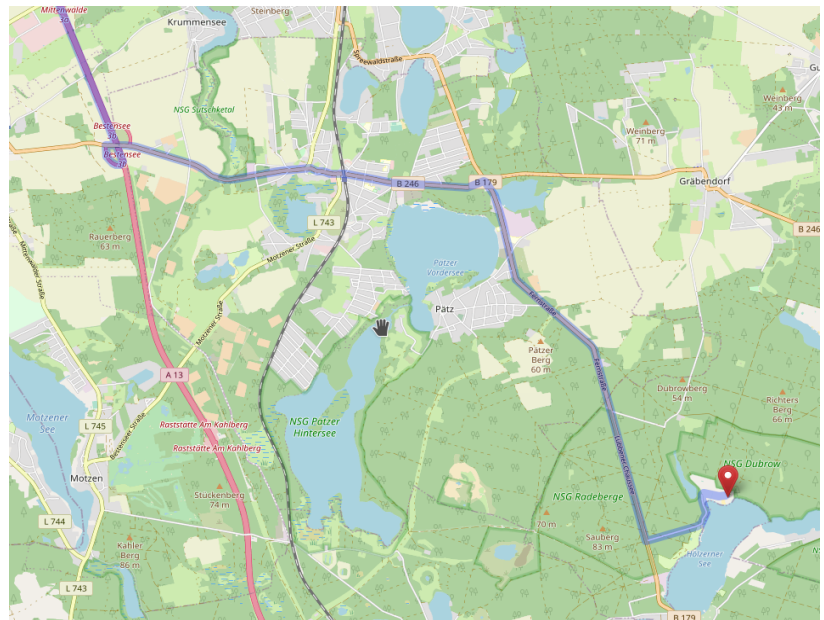
[+49 33763 20524](tel:+493376320524)

Internetpräsenz

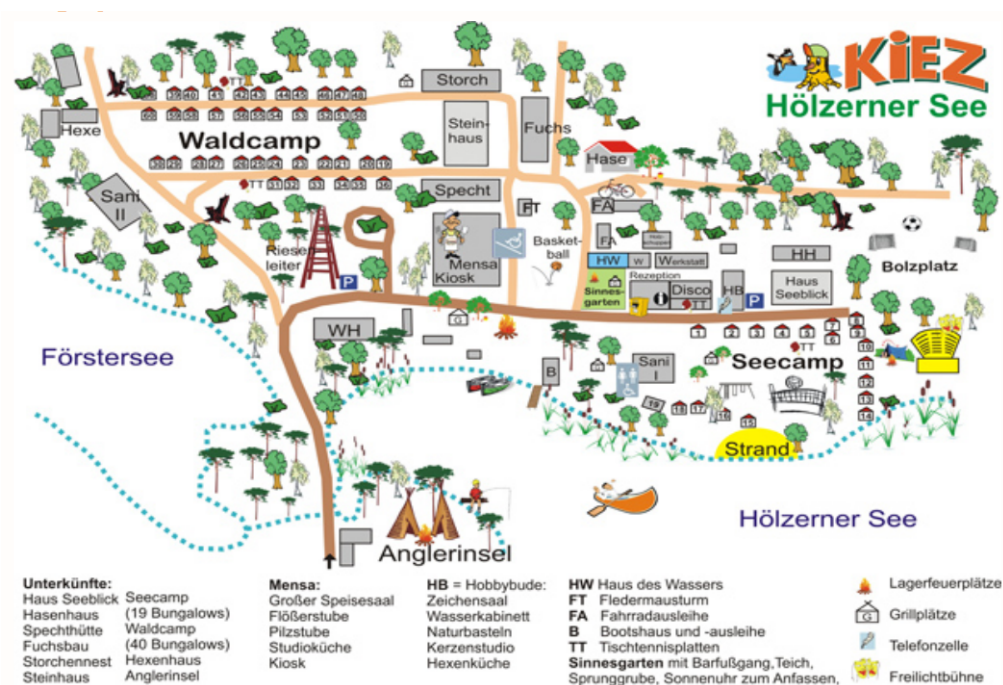
<https://hoelzerner-see.de/>

Anfahrt

1. Über Adlergestell von der A113 auf die A13 fahren.
2. Die Abfahrt Bestensee nehmen und rechts abbiegen Richtung Storkow/Beeskow.
3. Der Hauptstraße/B246 bis zum Kreisverkehr folgen und die erste Ausfahrt Richtung Märkisch Buchholz/B179 nehmen.
4. Nach ca. 6km links abbiegen auf die Straße Zum Hölzernen See.



Lageplan Feriendorf





SV Luftfahrt • Berlin e.V.



Judo



Empfehlungen für den Koffer

Zum Anziehen

kurze Hosen

lange Hosen

▲ Unterwäsche+Socken zum Wechseln

T-Shirts

Pullover

regenfeste Kleidung

ggf. Regenschirm

Für das Training

▲ Judogi (Jacke, Hose, Gürtel, ggf. Shirts/Pullover)

▲ Trinkflasche

Kyuzettel

Sportsachen (lang oder kurz)

Sportschuhe zum Laufen

ggf. Gelenkschoner

Für die Nacht

eigene Bettwäsche+Bettlaken (nur falls gewünscht)

Kuscheltier

Schlafanzug

Sonstiges

Taschentücher

Schreib- und Malzeug

Foto der Familie :-)

Empfängeradressen für Postkarten

Fotoapparat

Taschengeld (nach eigenem Ermessen)

ggf. Verteilersteckdose

ggf. Kettennietwerkzeug

ggf. Putzmittel

Für die Gesundheit

▲ Krankenkassenkarte

Impfpass

ggf. Medikamente

ggf. Zahnspange

Für die Körperpflege

Kulturbeutel

▲ Zahnbürste + Zahnpasta

Kamm/Bürste

Duschgel

Deo

Creme

Handtuch

Badelatschen

▲ Mückenspray o.ä.

Für den Strand

Badehose/Bikini/Badeanzug

Badetuch

▲ Sonnencreme

Schwimmring / Schwimmflügel

Für alle mit langen Haaren

Haargummi

Für die Freizeit

Sonnenbrille

Taschenlampe (+ Ladegerät oder Ersatzbatterien)

Spielkarten

Tischtenniskette mit Bällen

Gesellschaftsspiele

ggf. Arbeitshandschuhe (Wald)

▲ → bitte wirklich nicht vergessen

Tipp: Verseht sämtliche Kleidungsstücke und Gegenstände mit den Namen eures Kindes bzw. den Initialen. Sinnvoll ist es auch, den Koffer gemeinsam mit dem Kind zu packen und alle mitgenommenen Dinge anhand der Liste zu kontrollieren.



Grundregeln vor Ort

Die (aus Erfahrung) wichtigsten Regeln vor Ort

1. **Ich höre auf meine Trainer und Betreuer.**
2. Ich kann immer zu meinen Trainern gehen, wenn mich etwas bedrückt oder etwas wehtut.
3. Ich gebe immer einem Betreuer Bescheid, wo ich hingehe.
4. Ich bin niemals allein unterwegs, sondern immer mit einem Freund oder einer Freundin.
5. Ich darf nur ins Wasser gehen, wenn ein Betreuer dabei ist und es mir erlaubt hat.
6. Ich halte mein Zimmer sauber.
7. Nasse Sport- und Badesachen werden direkt aufgehängt.
8. Ich esse jeden Tag ordentlich Frühstück, Mittag und Abendbrot, damit mein Körper genug Energie für das Training hat.
9. Ich bin immer pünktlich zu allen vereinbarten Aktivitäten. (Frühsport, Training, Essen usw.)
10. Ich kenne und verstehe die Judowerte Freundschaft, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Respekt, Mut und Bescheidenheit und versuche ihnen jederzeit (innerhalb und außerhalb des Trainings!) bestmöglich zu entsprechen.

Allgemeine Regeln

11. Tabakwaren, Alkohol und andere Drogen sind verboten.
12. Ich verlasse niemals ohne Betreuer das Gelände des Feriencamps.
13. Mit dem Ball wird ausschließlich draußen gespielt, es gibt genügend freie Plätze dafür.
14. Im Zimmer wird weder getobt noch mit Gegenständen geworfen noch mit Flüssigkeiten gespritzt.
15. Wenn trotzdem etwas kaputtgeht, sage ich einem Betreuer Bescheid.
16. Ich bin jeden Abend in meinem Zimmer und ab 21:30 Uhr ist Nachtruhe.
17. Um Fit für den Nachmittag und den Abend zu sein, bleibe ich während der Mittagsruhe auf dem Zimmer.
18. Ich gehe jeden Tag duschen, putze meine Zähne gründlich und wechsle meine Unterwäsche.
19. Jeder kümmert sich um seine Sachen und geht nicht ungefragt an das Eigentum anderer ran.
20. Streitereien klären wir immer friedlich ohne Verletzungen oder Beleidigungen.
21. Ich fasse keine fremden Tiere an. (Tollwutgefahr)
22. Ich verhalte mich auf dem Gelände und in der Natur ordentlich und verursache keinen Müll und Schaden.
23. Ich lasse keine Lebensmittel im Zimmer schlecht werden, sondern entsorge sie richtig.
24. Mein Handy benutze ich nur sehr wenig, weil es genügend andere Möglichkeiten in meiner Freizeit gibt.

Judotraining

25. Im Trainingslager möchte ich besser im Judo werden und dafür auch fleißig trainieren.
26. Ich achte auch auf die jüngeren Sportler und bin ihnen ein gutes Vorbild.
27. Beim Training strenge ich mich immer an und versuche mein Bestes zu geben.
28. Vor dem Training achte ich auf saubere Füße, kurze (Fuß- und Finger-)Nägel und saubere Kleidung.
29. Ich nehme zum Training immer meine Trinkflasche mit.
30. Ich gehe nur mit geschlossenen Schuhen zur Halle und/oder auf die Toilette.

Solltest du im Trainingslager mehrmals gegen die Regeln verstoßen, rufen wir deine Eltern an und sie müssen dich auf eigene Kosten abholen.

Deine Eltern und wir Trainer hoffen, dass wir uns auf dich verlassen können.



SV Luftfahrt Berlin e.V.



Judo



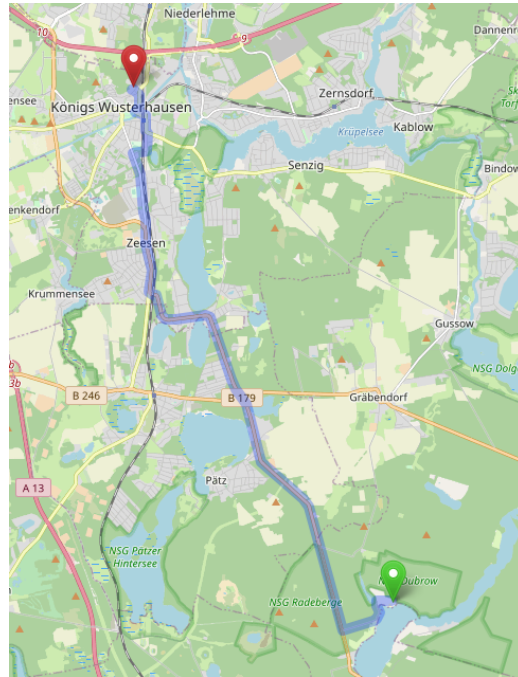
Krankenhäuser in der Umgebung

Achenbach Krankenhaus (ca. 16km, bzw. 25min)

Köpenicker Straße 29

15711 Königs Wusterhausen

Tel.: 03375 288-0



Spreewaldklinik Lübben (ca. 44km, bzw. 40Min)

Schillerstraße 29

15907 Lübben

Tel.: 03546 75-0

