

Judo – Arbeitskreis-Ostfriesland

Jugend-Wettkampf-Förderung

Koordinatorin: Gabriele Schürmanns – Landstr. 12 – 26524 Lütetsburg - E-mail: Gabi-Schuermanns@web.de
 ☎ (04931) 9 55 33 70 – Fax: (04931) 9 55 22 52 – mobil: 0152-29216676

Einladung zum Kondi-Wochenende

Veranstalter: Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland

für die Jugend U15 (Jg. 2002 + 2003)
für die Jugend U12 (Jg. 2004 / 2005 / 2006 / 2007)
Mindestgraduierung 7. Kyu

Trainingsinhalte: Trainingsprogramm in Anlehnung der Ausbildungsrichtlinien des NJV
 Bereiche: Technik, Taktik und Kondition

Datum	Zeit	Ort / Dojo	Judo - Referent	Lauftraining	Koordination
03.10.2015 bis 04.10.2015	Anreise (Sa.) 9:00 Abreise (So.) 12:30	JC Emden	Wolfgang Ramm Matthias Boss Sebastian Engel	nach Wetterlage	Gabi Schürmanns

Dojo: JC-Emden

Wegbeschreibung: <http://jc-emden.de/wir-ueber-uns/anreise/>

Zeitplan		
Samstag 03.10.2015		
	ab 9:00 Uhr	Anreise / Erfassung der Teilnehmer
	10 – 12:00 Uhr	Judotraining Teil I
	Pause	
	13:00 Uhr	Mittagessen
	14 – 17:00 Uhr	Judotraining Teil II
	Pause	
	18:00 Uhr	Abendessen
		Abendgestaltung
Sonntag 04.10.2015		
	7:30 Uhr	Morgenlauf (nach Wetterlage)
	8:30 Uhr	Frühstück
	9:30 – 12:30 Uhr	Judotraining Teil III / danach Abreise

Mitzubringen sind: Judogi, Sportzeug für die Halle und für draußen, Turnschuhe für draußen, Schlappen für die Halle, Wasch- und Duschzeug, Handtuch, Schlafsack, evtl. Notfallmedis!
 Wir übernachten gemeinsam in der Halle.

Verpflegung: Mittagessen und Abendessen am Samstag, Frühstück am Sonntag sowie Getränke zu den Mahlzeiten und Wasser zum Training.

Kosten: Lehrgangsgebühr 20,00 €
zahlbar per Überweisung bis 29.09.2015
(Bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung!)

Konto: Niedersächsischer Judoverband e.V.
Postbank Dortmund IBAN: DE92 4401 0046 0156 4644 63
BIC: PBNKDEFF
Verwendungszweck: AK Ostfriesland

Rückmeldung: unbedingte, verbindliche Anmeldung bis 29.09.2015
(Zahlungseingang) schriftlich, per Mail oder telefonisch an:
Gabi Schürmanns, Anschrift / e-Mail / Telefon s.o.

Diese Einladung richtet sich ausschliesslich an
wettkampfinteressierte und wettkampforientierte Judoka!

Die Qualifikationsmeisterschaften (KEM – BEM) sind bindend!
Das Ziel der Jugend-Förderungsmaßnahmen ist eine Platzierung bei der LEM
und die Berufung in den Bezirks.- bzw. Landeskader.

