



Judo – Arbeitskreis-Ostfriesland

Jugend-Wettkampf-Förderung



Koordinatorin: Gabriele Schürmanns – Landstr. 12 – 26524 Lütetsburg ☎ (0 49 31) 9 55 33 70
e-mail: Gabi-Schuermanns@web.de

Einladung zum We-Fö-Lauftraining

Veranstalter: Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland

Trainingsinhalte: einlaufen, Dehngymnastik, Koordinationsübungen, Lauf,
Auslauf- bzw. Ausdehnungsprogramm

Datum	Zeit	Ort / Platz	Referent
11.06.2017 (Sonntag)	10:00 – 12:00	Sportplatz Upgant Schott Sebastianstrasse 46 26529 Marienhaf	Tanja Hayunga Gabi Schürmanns

Es besteht Lauf-/ Schwimmpflicht, da fester Bestandteil der Lehrgangsmaßnahme.

Beginn: 10:00 Uhr Treffpunkt 9:45 Uhr

Mitzubringen sind: Laufkleidung, Lafschuhe, Handtuch, evtl. Medikamente (Asthma)

Kosten: Es werden keine Lehrgangsgebühren erhoben.

Verpflegung: Verpflegung und Getränke (möglichst keine Cola!) bitte mitbringen.

Rückmeldung: Anmeldung schriftlich bis Freitag, den 03.06.2017 an:
Gabi Schürmanns, Anschrift / e-Mail s.o.

Die Teilnahme setzt den bereits vorliegenden Erfassungsbogen voraus.

**Diese Einladung richtet sich ausschliesslich an
wettkampffinteressierte und wettkampforientierte Judoka!**

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