



# 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-Schwimm-Training

Veranstalter: Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland

Trainingsinhalte: Theorie und Praxis , Konditionstraining  
Dehnen, Aufwärmen, Schwimmtechnik Brustschwimmen

Datum	Zeit	Ort / Platz	Referent
09.04.2017 (Sonntag)	12:00 – 14:00	<b>Störtebecker Schwimmhalle</b> Speckweg 19 26529 Marienhaf	Frank Hayunga Gabi Schürmanns

Es besteht Schwimm-/ Laufpflicht, da fester Bestandteil der Lehrgangsmaßnahme.

---

**Beginn: 12:00 Uhr    Treffpunkt 11:45 Uhr**

Zu spät angereiste können leider nicht mehr eingelassen werden,  
da die Halle verschlossen ist!

---

Anreise:        Störtebecker Schwimmhalle.  
In Marienhaf einfach den Hinweisschildern Schwimmhalle folgen.

Eltern und Betreuer können das Bad leider nicht betreten.  
Der Vorraum des Bades kann als Warteraum genutzt werden oder es bietet sich ein  
Spaziergang durch Marienhaf an.

Mitzubringen sind: Schwimmkleidung, Duschutensilien, Handtuch

Kosten:         Lehrgangsgebühr 2,50 €

Verpflegung:   Verpflegung und Getränke bitte mitbringen.

Rückmeldung:   Anmeldung schriftlich bis Freitag, den 01.04.2017 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.**