

SOMMERSPORT 2019

柔道

WANN / WO / WIE

- 09. Juli – 03. September 2019
- Jeden Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr
- Motorikpark Feldkirchen (neben Badeseen)
- Entfällt bei Schlechtwetter
- ohne Anmeldung – nur Hinkommen
- Kostenlos

WER

Erwachsene und Kinder ab 14 Jahre

MITZUBRINGEN

Sportkleidung, Getränk, Badesachen,
Sportschuhe nicht notwendig - Barfuß

TRAINER/IN

Daniel Hoffmann – Fitnesstrainer
Lisa Wöss – staatl. gepr. Instruktorin
Alexandra Berger – Übungsleiterin

INHALT

- Fitness
- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Spiel und Spaß

INFOS

Florian Doppelhammer
f_doppelhammer@yahoo.de
0650/9108799



www.dynamicone.at

Sportunion Landesverband OÖ
Wieningerstraße 11, 4020 Linz
☎ (0732) 77 78 54, Fax -9
www.sportunionooe.at



JUDO-SOMMERLAGER

Kursort: 4174 Niederwaldkirchen, Allersdorf 20

~~*Kurs 1:* Sonntag, 14. Juli bis Donnerstag, 18. Juli 2019
(für Volksschüler Weiß- bis Gelbgurt)~~

Kurs 2: Sonntag, 21. Juli bis Freitag, 26. Juli 2019 → Schüler U10/12/14
(für Volksschüler und Hauptschüler)

Kurs 3: Sonntag, 28. Juli bis Freitag, 02. Aug. 2019 → Schüler U14/16
(für Hauptschüler und Jugendliche)

Abfahrt: jeweils Sonntag um 17:00 in Hartkirchen (oder direkte Anreise)

Ankunft: jeweils Freitag um 13:30 in Hartkirchen (oder direkte Abreise)

Trainer: Josef Reiter, Zeltner Tina, Georg Reiter, Florian Doppelhammer, ...

Unterkunft: Bauernhof der Familie Reiter, Schlafsack und Kopfpolster mitbringen. Die Quartiere haben lagerähnlichen Charakter.

Programm: tägliches Judotraining, diverse Freizeitveranstaltungen: Fußball, Schwimmen, Tischtennis, Go-Kart, Wasserskifahren, Grillabend, Discoabend, Reiten, T-Shirt bemalen (Kosten 6 €) ...

Meldungen: bis spätestens 30. Juni 2019, E-Mail: marianne.reiter@gmx.at
Fam. Reiter: ☎ 07231/2820 ☎ 0664 / 73874178 ☎ 0664 / 73874179

Kosten: ~~Kurs 1: € 170,- (€ 280,- bei Geschwister).~~

Kurs 2+3: € 190,- (€ 310,- bei Geschwister).

Der Kursbeitrag wird bei Abfahrt eingesammelt !

Mitzubringen: Judokleidung Turnschuhe, Badesachen, Tischtennisschläger...
(Bitte alle Kleidungsstücke beschriften!!!!!!)

Bitte kein Handy und keine Süßigkeiten mitgeben!!

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir sie den Meldeschluss einzuhalten!

Wir wünschen eine erlebnisreiche Woche auf dem Bauernhof der Familie Reiter.

Mit freundlichen Grüßen

Sportunion Landesverband OÖ

Kons. Hubert Lang eh.
(Landessportwart)

Kons. Franz Schiefermair eh.
(Präsident)

Ernst Hofer eh.
(Landesfachwart Judo)