



16. Sachsen-Anhalt-Randori

WIE IMMER LÄNDERÜBERGREIFEND

An alle interessierten Trainer / Übungsleiter aus den Vereinen und der Trainingsgruppen U21 und älter U18 / U15 / U13 / U11

Liebe Sportfreunde,

hiermit laden wir euch zum gemeinsamen Training recht herzlich ein, wobei der Schwerpunkt wie immer im Randori besteht.

Diese Maßnahme wird angeboten und durchgeführt vom PSV Merseburg, SG Motor Halle, Lok Weißenfels und Friesen Naumburg.

| | | |
|----------------|---|---|
| Termin: | Samstag, 03.10.2015 (Tag der deutschen Einheit) | |
| Ort: | Seminarstraße 1 06618 Naumburg | |
| Ablauf: | 09:00 - 11:00 Uhr | Erwärmung / Technik - Stand Randori / Stand 12x3min. |
| | 11:00 - 11:30 Uhr | Pause, Imbiss (für das leibliche Wohl wird gesorgt) |
| | 11:30 - 13:30 Uhr | Technik / Boden Randori / Boden 12x3min. Ausklang / Dehnung |

Wir bitten die anwesenden Trainer (im Judogi) die Sportler auf der Matte zu unterstützen und anzuleiten!
Teilt uns bitte mit, wie viel Aktive ihr in jeder Altersklasse mitbringt!

Meldung: bis spätestens 26.09.2015 (wichtig für Planungssicherheit)

E-mail: d.theuerkorn@judo-halle.de
Tel.: 0173 / 37 12 880
E-mail: veitvolker@t-online.de
Tel.: 0346 / 12 09 187
0152 / 29 81 46 11

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen euerseits.
Bitte den Januar 2016 fest einplanen, für das 17. SAR in Merseburg

Achtung:
Für unsere Gäste aus Tschechien, Polen usw. Bieten wir vom 02.10.2015 eine Übernachtung in der Sporthalle an.
Mitzubringen wären Schlafsäcke. Auf Anfrage gilt das auch für sehr weit anreisende Vereine. Anzahl der Gäste bitte angeben! Auf Wunsch und Absprache Abend- und Frühstückversorgung gegen Gebühr (3,00 - 5,00€).

Mit sportlichen Gruß die Macher des SAR

Schleswig Holstein



Sachsen-Anhalt



Sachsen



Saarland



Hamburg



Brandenburg



Mecklenburg-Vorpommern



Niedersachsen



Rheinland-Pfalz



Nordrhein-Westfalen



Thüringen



Hessen

