

Judo Sommerschule Rauris

11.-16. Juli 2010

Der **ideale** und **individuelle** Start für
Frauen und Männer U15, U17, U20 und allgemeine Klasse in den Judosommer 2010!

Kursbeginn	Sonntag, 11. Juli, 14:00-16:00, Hotel Salzburgerhof (Einfahrt Rauris Süd)
Abreise	Freitag, 16. Juli, nach dem Nachmittagstraining
Trainingshalle	Tennishalle Hotel Rauriserhof, 5661 Rauris
Unterkünfte	Hotel- und Gastronomiebetriebe in Rauris
Kursleitung	Rupert Rieß, Taro Netzer
Veranstalter	ARGE Judo-Ski-Rauris und Judolandesverband Salzburg



Trainingsprogramm - für jeden das Richtige!

Techniktraining getrennt nach Alters- und Leistungsklassen
tägliche gemeinsame Randorieinheit

Für Gruppen bieten wir die Möglichkeit, in Absprache mit der Kursleitung eigene Mattenzeiten für das Judotraining zu bekommen.

NEU im Programm:

**Berge, Natur, herrliche Landschaft, 950 bis 3250 Meter Seehöhe
Laufen, Mountainbike, Nordic Walking, Wandern
Trainingssteuerung, wissenschaftliche Betreuung, Know-how**

**Wir bieten alles für das perfekte Ausdauertraining
speziell für den Judoport.**



Kosten	€ 240,00 für Judotraining und Unterkunft mit Vollpension
---------------	---

Bei frühzeitiger Bekanntgabe werden die Kosten bei kürzerer Teilnahme anteilig verrechnet. Die trainingswissenschaftliche Betreuung des Ausdauertrainings ist im Pauschalpreis nicht inkludiert.

Bezahlung
Überweisung auf das Konto:
Raika Rauris-Bucheoben, ARGE Judo-Ski-Rauris, BLZ.: 35051, Kt.Nr.: 52837

oder Barzahlung beim Check-in.

Anmeldung: bis 27. Juni 2010 an sommerschule@rauris.net



Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für die Teilnehmer. Dies gilt insbesondere auch für alle Aktivitäten im Outdoorbereich.

Ausdauertraining speziell für dich

du sagst, was du brauchst und zahlst nur, was du nimmst!

Tipps und Tricks	€ 0,00
Einstiegstestung	€ 20,00 Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche mit einem Laktatschwellentest im Feld
dein persönliches Trainingsprogramm	€ 10,00 Erstellung eines individuellen Wochenprogramms
Trainingsüberwachung	€ 15,00 zuzügl Materialkosten (Teststreifen, Laktatmessung)
Laktatschwellentest im Labor	auf Anfrage möglich (Laufband oder Fahrradergometer)

