



Judo Sommerschule Rauris

06.-11. Juli 2019

Der **ideale** und **individuelle** Start für
U14, U16, U18, U21 und allgemeine Klasse
 in den Judosommer 2019!



- Anreise - Kursbeginn** Samstag, 06. Juli, 14.00-16.00 Uhr,
 Mehrzweckhalle, Hauptschule Rauris, Schulstr. 3
- 1. Training** Samstag, 06. Juli, 17.00 Uhr
- Abreise** Donnerstag, 11. Juli, nach dem Vormittagstraining
- Trainingshalle** Mehrzweckhalle, Hauptschule Rauris, Schulstr. 3
- Unterkünfte** Hotel- und Gastronomiebetriebe in Rauris
- Kursleitung** Rupert Rieß, Nadine Pichler
- Veranstalter** ARGE Judo-Ski-Rauris und Judo Landesverband Salzburg



Trainingsprogramm - für jeden das Richtige!

Techniktraining getrennt nach Alters- und Leistungsklassen
 täglich eine gemeinsame Randorieinheit

Speziell für die Altersgruppe U14-U16 wird durch die Trainer vor Ort ein
 spezielles Programm gestaltet.

Unser Zusatzangebot:

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

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



- Kosten** € 265,00 Trainingslagerpauschal für Training, Unterkunft mit Vollpension
 € 60,00 Preis pro Tag: 1 Übernachtung mit Vollpension, Training

Die Betreuung des Ausdauertrainings ist im Pauschalpreis nicht inkludiert. Hierfür bieten wir
 unseren Teilnehmern individuelle Angebote.

Bezahlung

Überweisung auf das Konto:
 Raika Rauris-Bucheiben, ARGE Judo-Ski-Rauris, BLZ.: 35051, Kt.Nr.: 52837
 oder Barzahlung beim Check-in.



Anmeldung: bis 15. Juni 2019 an judo@rauris.net

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

