

Judo Sommerschule Rauris

10.-15. Juli 2011

Der **ideale** und **individuelle** Start für
Frauen und Männer U15, U17, U20 und allgemeine Klasse
in den Judosommer 2011!



Kursbeginn	Sonntag, 10. Juli, 14:00-16:00, Mehrzweckhalle, Hauptschule Rauris, Schulstr. 3
Abreise	Freitag, 15. Juli, nach dem Nachmittagstraining
Trainingshalle	Mehrzweckhalle, Hauptschule Rauris, Schulstr. 3
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
täglich eine gemeinsame Randorieinheit

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



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 Judo-sport.**



Kosten €255,00 Trainingslagerpauschal für Training, Unterkunft mit Vollpension

€55,00 Preis pro Tag: 1 Übernachtung mit Vollpension, Training

Die trainingswissenschaftliche Betreuung des Ausdauertrainings ist im Pauschalpreis nicht inkludiert. Hierfür bieten wir unseren Teilnehmern absolute Sonderpreise.

Bezahlung

Überweisung auf das Konto:

Raika Rauris-Bucheoben, ARGE Judo-Ski-Rauris, BLZ.: 35051, Kt.Nr.: 52837

oder Barzahlung beim Check-in.



Anmeldung: bis 24. Juni 2011 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!

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)

