



Oberösterreichischer Taekwondo Verband

<http://www.taekwondo-ooe.at> tkd.ooe@gmail.com

Geschäftsstelle: Alexander Hübl, Kreuzpointstraße 16/2/30, 4600 Wels

Bankverbindung: Raiffeisenlandesbank OÖ, BLZ: 34000, Konto: 6103600
IBAN: AT383400000006103600 BIC: RZOOAT2L

ZVR Zahl: 586873720

Ausschreibung Trainingslehrgang Mai 2016

Ort: Neue Mittelschule Freistadt
Bahnhofstraße 18
4240 Freistadt

Zeitplan:

Donnerstag 05.05.2016

- Treffpunkt 09:30 Uhr
- 1. Training 10:00 - 12:00 Uhr (Taekwondo)
Im Anschluss gemeinsames Mittagessen
- 2. Training 15:00 – 17:00 Uhr (Taekwondo)
Im Anschluss gemeinsames Abendessen
- 3. Training 19:00 – 20:00 Uhr (Allgemein)

Freitag 06.05.2016

- 1. Training 7:30 - 8:30 Uhr (Laufeinheit)
Im Anschluss Frühstück
- 2. Training 10:30 - 12:30 Uhr (Taekwondo)
Im Anschluss gemeinsames Mittagessen
- 3. Training 16:00 – 18:00 Uhr (Taekwondo)
Im Anschluss gemeinsames Abendessen

Samstag 07.05.2016

- 1. Training 7:30 - 8:30 Uhr (Laufeinheit)
Im Anschluss Frühstück
- 2. Training 10:30 - 12:30 Uhr (Taekwondo)
Im Anschluss gemeinsames Mittagessen
- 3. Training 16:00 – 18:00 Uhr (Taekwondo)
Im Anschluss gemeinsames Abendessen

Sonntag 08.05.2016

- 1. Training 7:30 - 8:30 Uhr (Laufeinheit)
Im Anschluss Frühstück
- 2. Training 10:30 - 12:00 Uhr (Taekwondo)
Im Anschluss gemeinsames Mittagessen

3. Training 14:00 – 16:00 Uhr (Taekwondo)
Danach Verabschiedung und individuelle Heimreise.

Mitzubringen:

- ausreichend Trainingsklamotten (Dobok bzw. Dobokhose + T-Shirt)
- Laufsachen (Schuhe + Laufjacke)
- Boxprazten, Schützer, Sensorsocken, Schutzweste
- Schlafsack + evtl Unterlagsmatte
- Handtücher, Toilettartikel, etc
- Individuell erforderliche Medikamente

Nennungen:

Aufgrund von organisatorischen Gründen müssen wir im Vorfeld wissen wie viele SportlerInnen teilnehmen werden.

Teilnahmeberechtigt sind alle Sportler des OÖTDV A- & B-Kader

Die Nennungen erfolgen über die jeweiligen Vereinstrainer direkt beim Landestrainer Markus Weidinger per Email (markusweidinger@gmx.at) oder telefonisch unter 0664/5586949.

Nennfrist: Montag, 25.04.2016

Anmerkungen:

Wir schlafen ALLE (gemeint sind alle Sportler des OÖTDV-Landeskaders, Ausnahmen für Berufstätige) in der Halle um das Team Building zu forcieren. Außerdem werden wir alle gemeinsam Essen gehen bzw. wird in der Halle für das ganze Team gekocht In begründeten Ausnahmefällen (berufliche, familiäre oder gesundheitliche Gründe) ist es natürlich möglich das Trainingslager zu unterbrechen. Abmeldungen erfolgen immer beim Landestrainer.

Das Frühstück wird vom OÖTD gestellt und wird in der Schule stattfinden.

Mittagessen und Abendessen finden ebenfalls in der Schule statt und müssen selbst bezahlt werden. Es wird versucht auf sportliche Nahrung Wert zu legen.

Für alle Landeskadernmitglieder (A- & B-Kader) ist die Teilnahme am Trainingslager verpflichtend (begründete Ausnahmen natürlich möglich).

Bei Sportlern unter 12 Jahren bzw. Anfängern (weniger als 3 Wettkämpfe) bitte ich die Vereinstrainer eine mögliche Teilnahme direkt mit dem Landestrainer abzusprechen.

Wir verbleiben mit sportlichen Grüßen,

Für den OÖTDV

Markus Weidinger
Landestrainer