

# Ferientrainingszeiten Sommer 2016

*In wenigen Tagen beginnen die heiß ersehnten Sommerferien, mit hoffentlich vielen schönen Sonnentagen. Auch in dieser Zeit besteht die Möglichkeit fleißig zu trainieren:*

**Trainingszeit: vom 18. Juli bis 27. August für U15/U18/U21/Aktive  
Judo-Training (Technik/Taktik/Randori):**

Montags 18.00 - 20.30 Uhr  
Mittwochs 18.00 - 20.30 Uhr  
Freitags 18.00 - 20.30 Uhr

---

**Konditions- und Krafttraining: Unbedingt vorher mit dem Trainer durchsprechen!!!**

Dienstags 18.00 – 20.00 Uhr  
Donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr

**Trainer: Peter Lichtmanegger, Markus Kost und Ferenc Nemeth**

Judo – Kondition – Kraft nach **Trainingsplan**

---

## **Die Termine der internationalen Trainingslager 2016: für U 15/U18/U21/Aktive**

- 1. in Ungarn/Győr: vom 31. Juli bis 06. August 2016**  
Betreuer und Trainer: Peter Lichtmanegger und Ferenc Nemeth  
**Leitung: Hatos Zsuzsanna (U18 Bundestrainerin Ungarn)**  
Zusammen mit der U15 und der U18 des ungarischen Nationalteams.
- 2. in Speyer: vom 22. August bis 27. August 2016**  
Gäste: U 15/U18 des ungarischen Nationalteams  
U 15/U18 niederländische Gruppe aus Den Haag

Trainingszeiten: 10.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

**Leitung: Ferenc Nemeth, 7. Dan**

Unsere Trainingseinheiten sind jederzeit offen für Gäste!