



Fürstenfeld 21. - 22. März 2009

„Selbstbewusst und offensiv“

3

Bei unserem dritten Kurs üben wir Staffel – Gegnerkontakt – OL-Fein/OL-Flow

Teilnehmerinnen: ÖFOL Kaderläuferinnen D 17- aber auch offen für ambitionierte Läuferinnen, die derzeit keine Kaderangehörigkeit haben.

Treffpunkt: Samstag 21.3.2009 bis 10.30 Uhr, Parkplatz bei der H2O-Therme Sebersdorf (Autobahnabfahrt Sebersdorf-Bad Waltersdorf)

Programm:

Samstag

- 10.30 OL-Training 1 – Karte H2O Therme Sebersdorf
- Gemeinsames Mittagessen
- OL-Training 2 – Karte Söchau
- Abendessen
- Qigong, Besprechung, PP

Sonntag

- 10.00 Teilnahme STOLV-Cup Übersbach (selbst anmelden!)
- Gemeinsames Mittagessen
- anschließend Thermenbesuch

Unterkunft: Jugend & Familiengästehaus "Thermenland"
Burgenlandstraße 15-17, 8280 Fürstenfeld

Kursbeitrag: €20,-

Anmeldung: So bald wie möglich aber bis spätestens Dienstag, 10.3.2009!

Informationen: Gunnel Nilsson, gunnel@ol-shop.at, Tel. 0664-3215970
ÖFOL Nationaltrainerin Damen

Ich freue mich auf eure Teilnahme!

Weitere Aktivitäten: „Selbstbewusst und offensiv“
4 15.-19.4.09 10Mila Staffel Schweden