



LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH  
A - 4020 Linz, Waldeggstrasse 16

email : office@judo-ooelv.at  
internet : www.judo-ooelv.at

Telefon: +43 732 60 14 77  
ZVR - 014103112

Feldkirchen, 01.04.2020

## Train@Home

Hallo liebe Schüler-Trainer,

aufgrund der derzeitigen Situation sind unsere SportlerInnen angehalten zuhause zu bleiben und Sozialkontakte zu meiden. Darum haben sie auch keine Chance das Training so weiterzuführen wie bisher, was auch verständlich ist und an was sie sich auch unbedingt halten müssen. Das bedeutet aber nicht das wir auf sportliches Training verzichten müssen – **wir müssen es einfach nur nach Hause verlegen.**

Als Schüler-Landestrainer möchte ich euch auch in dieser sehr ungewöhnlichen Zeit unterstützen.

Im Anhang sende ich euch daher einige Trainingsvarianten, welche die Kids zuhause innerhalb der eigenen 4 Wände, oder im Garten machen können. Was ich mitbekommen habe, versorgen viele Vereine ihre SportlerInnen eh auch schon mit Trainingsprogrammen – diese hier im Anhang sollen nur ergänzend sein, oder vielleicht sind ein paar Ideen dabei, die ihr so euren Kids auch weiterleiten möchtet!

**Machen wir das Beste aus dieser Situation und Bleibt Gesund!**

.....  
Schülerreferent LVOÖ Florian Doppelhammer

**Verteiler:**

**ALLE VEREINE OÖ**

Präsidium

Stollberg

Rusche

Öhlinger

Reiter Marianne

Hofer Michael

Pühringer Reinhold

Medl Mario

Stollberg Susanne

Reiter Josef

Stump Martin

Stump Andrea

Genzecker Heidrun

Gemeinhardt Andreas

Stefan Leb

Christian Klambauer

Helmut Riegl

Eva Krenn

Monika Kronberger

Niklas Gemeinhardt

[marianne.reiter@gmx.at](mailto:marianne.reiter@gmx.at)

[hofa.michael@gmail.com](mailto:hofa.michael@gmail.com)

[reinhold.puehringer@gmail.com](mailto:reinhold.puehringer@gmail.com)

[fleischhauerei.medl@aon.at](mailto:fleischhauerei.medl@aon.at)

[susi@stollberg.at](mailto:susi@stollberg.at)

[reiter.pepi@aon.at](mailto:reiter.pepi@aon.at)

[martin.stump@judo-leonding.at](mailto:martin.stump@judo-leonding.at)

[andrea.stump@judo-leonding.at](mailto:andrea.stump@judo-leonding.at)

[heidrun.genzecker@gmx.at](mailto:heidrun.genzecker@gmx.at)

[a.gmh@gmx.at](mailto:a.gmh@gmx.at)

[stefan.leb@tiger-coatings.com](mailto:stefan.leb@tiger-coatings.com)

[christian.klambauer@gmail.com](mailto:christian.klambauer@gmail.com)

[riegl.hrs@a1.net](mailto:riegl.hrs@a1.net)

[helmut.riegl@avenariusagro.at](mailto:helmut.riegl@avenariusagro.at)

[eva\\_krenn@hotmail.com](mailto:eva_krenn@hotmail.com)

[kronberger.monika@aon.at](mailto:kronberger.monika@aon.at)

[niklas.gemeinhardt.judolufteberg@gmx.at](mailto:niklas.gemeinhardt.judolufteberg@gmx.at)