

1. Judogemeinschaft Dortmund e.V. 1975



„Extratag“

Hallo liebe Judoka!

Wie ihr sicherlich schon gesehen und auch gehört habt, ist an den Mittwochstrainingstagen hin und wieder ein Extratag geplant. Dieser Extratag hat nicht unbedingt Judospezifische Elemente zum Inhalt! Am Mittwoch, den **08.04.2009** findet nun der erste Extratag statt. Sofern die Wetterlage es zulässt, werden wir im Rahmer Wald Joggen gehen ☺

Treffpunkt ist der Eingang zum Rahmer Wald an der Lessingstraße in Westerfilde. Wir werden uns um 17.15 Uhr vor Ort treffen und nach einer Aufwärmphase gegen 17.30 Uhr loslaufen. Das Laufen wird gegen 18.45 Uhr beendet sein. Natürlich werden wir nicht komplett durchlaufen, sondern zwischendurch auch Phasen der gemeinsamen Erholung, bzw. des Dehnens mit einbinden. Für den Fall, dass jemand der Treffpunkt nicht bekannt ist, steht als Alternative der Parkplatz der Judohalle/Westerfilde. Von dort werden wir um 17.10 Uhr zum eigentlichen Treffpunkt fahren. Ortskundige finden sich bitte direkt am Startpunkt Rahmer Wald an der Lessingstraße ein.

Da der 8. April in den Osterferien liegt, findet bei schlechter Wetterlage (Starkregen, kein Nieselregen☺)kein Judotraining statt!!
Trotz der Ferien hoffe ich, dass sich doch der ein oder andere für diese Extraeinheit Sport begeistern kann und dabei ist!

Mitzubringen sind ein paar geeignete Turnschuhe, Laufkleidung (ein Jogginganzug reicht) und natürlich gute Laune ☺

Falls noch Fragen bestehen bitte an mich, Sascha Neumann wenden.
Tel: 0231 375974 oder Handy: 0177 377 5708

Ps: Interessierte Eltern dürfen sich sehr gerne der Laufgemeinschaft anschließen!!