



**Einladung
Regionaler Sichtungs- und Vorbereitungslehrgang
auf die Oberpfalzmeisterschaft und Südd. Meisterschaft
3. Mai 2025 in Roding**



Servus Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die BGJ und der BGKV lädt euch recht herzlich zur Teilnahme an der oben genannten Maßnahme ein.



Athleten*innen

Jugendliche aus Vereinen der Bezirke Oberpfalz und Niederbayern bis zum Jahrgang 2008.

Betreuer

Hecht, Matthias Stützpunkttrainer (LG-Leitung)
Koherr, Christian Landestrainer
Heimtrainer

Anmeldung: Die Vereine melden bitte ihre Athleten*innen und Heimtrainer bis **Samstag, 25.04.25** an SPT_Roding@bgkv.de .
Nach dem Anmeldeschluss bekommen die Teilnehmenden und Heimtrainer weitere Informationen in einem finalen Infoscheiben.

**Anreise/
Treffpunkt:** **Samstag, 03.05.2025, bis 10:00 Uhr**
Dreifachturnhalle Sportlereingang, Max-Reger-Str. 12, 93426 Roding

Abreise: **Samstag, 03.05.2025, ca. 16:15 Uhr**
Dreifachturnhalle Sportlereingang, Max-Reger-Str. 12, 93426 Roding

Lehrgangsg Gebühr: **Keine**

Die Lehrgangsteilnahme beinhaltet ein Mittagessen, sowie die Getränke im Training. Fahrtkosten werden erstattet, DB 2.Klasse, oder bei Anreise mit dem Auto 0,30 €/km für den Fahrer (einfache Hin- und Rückfahrt).

**Trainingsort/
Ablaufplan:****Dreifachturnhalle, Max-Reger-Str. 12, 93426 Roding**

Zeit	Thema
bis 10:00 Uhr	Anreise
10:15 - 12:00 Uhr	Training Athletik
12:15 - 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Theorie – Sportliche Technik im Gewichtheben
14:15 – 16:00 Uhr	Training Gewichtheben
ca. 16:15 Uhr	Abreise

Eine Anpassung der Zeiten ist möglich.

Hinweis:**Bitte die folgenden Sachen mitnehmen:**

- Sportbekleidung für das Gewichtheber- und Athletiktraining + Trainingsanzug
- **Gewichtheber- und Athleticschuhe**
- persönliches Zubehör (u.a. Trainingsplan, Zugbänder, Tape)

Für Fragen stehe ich euch jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen



Matthias Hecht