



## **Presseinformation:**

### **Der Ferienspatz lädt ein zum Handball - Camp**

#### **An alle w- Jugendliche von 15 bis 18 Jahren, die in den Herbstferien ihre Handballkenntnisse vertiefen wollen.**

Die DJK Sportjugend Essen lädt in Zusammenarbeit mit der DJK Altendorf 09 und Phönix Essen alle weiblichen Jugendlichen ein, die in den Herbstferien vom 15. bis 18. Oktober 2019 Lust auf Handball und mehr haben. TrainerInnen aus den unterschiedlichen Ligen werden die Themen Angriffsvarianten, unterschiedliche Abwehrformationen, Tempogegenstoß und Schnelligkeit vermitteln.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Themen Diagnostik, Koordination, Kondition sowie Ernährung, Prävention und Erholung.

Von Dienstag bis Freitag finden je 2 Einheiten in der Zeit von 10.00 – 15.00 Uhr in der Raumerhalle in Essen statt. In der Pause von 11.45 bis 13.00 Uhr kann sich jeder erholen und genussvoll Essen. Getränke werden gestellt.

Da die Teilnehmerzahl mit 16 Spielerinnen begrenzt ist, bitten wir um schnelle Anmeldung. Wir freuen uns auf eine interessierte Zeit mit euch.

Die Kosten für das Handball Camp betragen 20,00 €.

Fragen und verbindliche Anmeldungen bitte an:

DJK Diözesanverband Essen e.V.  
Planckstr. 42, 45147 Essen  
Fon 0201-23 59 60  
info@djkesen.de  
www.djkesen.de