

## Trainingskamp 28 en 29 december 2015

Op maandag 28 en dinsdag 29 december 2015 heeft er een trainingskamp plaats gevonden voor de wedstrijdgroep. Dit trainingskamp werd in onze eigen sportzaal gehouden, waarbij er maar liefst 4 zeer intensieve trainingen werden gehouden. Als je 2 dagen met deze groep "afgezonderd" bent van de rest van de wereld, krijgt de teambuilding automatisch ook nog een flinke boost, voor zover dat nog nodig is.

Met maar liefst 22 deelnemers, zowel cadetten, junioren als senioren, begon maandag de ochtendtraining van 2 uur, welke gegeven werd door Thijs Oude Luttikhuis. 's Middags werd de training gegeven door Manuel Pohan van TS Hilversum. Na 4 uur trainen op een dag, wat een zware opgave is, was het tijd voor het eten en de nodige ontspanning.

Na, voor velen, een korte nacht werd na het ontbijt weer getraind. Ook nu gaf Thijs Oude Luttikhuis de ochtendtraining en 's middags werd er een conditietraining door Joyce van Baaren gegeven. Joyce heeft deze week te horen gekregen, dat ze geselecteerd is voor het European Qualification Tournament, welke op 16 en januari worden gehouden in Istanbul in Turkije. Het bereiken van de finale betekent automatisch deelname aan de Olympische Spelen in Rio, ongeacht de uitslag.

Uiteraard moest er die dagen ook gegeten worden.

Het eten werd beschikbaar gesteld door:

- **Jumbo** gevestigd aan de Kuperserf 13 te Nijverdal, de heer Johan Maasse
- **Bolletje** gevestigd aan de Turfkade 9 te Almelo, de heer Rob Klein Nagelvoort
- **De Blije Belg** gevestigd aan de Oldenzaalsestraat 213 te Hengelo, de heer Jan Hobbelink

Zonder de bijdrage van deze bedrijven, was het niet zo'n geslaagd trainingskamp geworden, waarvoor ze dan ook hartelijk worden bedankt. De overig kosten zijn door een bijdrage van de Stichting Topsport Promotion Taekwondo Oude Luttikhuis betaald.

Door op het logo te klikken kom je op de site van deze bedrijven terecht.



**DE BLIJE BELG.NL**



Naast de belangeloze bijdrage van deze bedrijven, moest het ontbijt, de lunches en het avondeten natuurlijk ook klaargemaakt worden. De volgende ouders hebben zich vol overgave ingezet om een heerlijk ontbijt, 2 lunches en oriëntaals avondeten klaar te maken voor de hele groep:

Brenda, Ellen, Charmaine, Angelique, Jurgen, Rob, Joop, Brenda, Anne, Simone, Alice, Monique en Joop.

Hieronder een foto impressie van het trainingskamp:





Taekwondo Oude Luttikhuis geeft les in:

Almelo, Hengelo, Lochem, Vroomshoop en Zwolle

Kijk voor informatie op: [www.tkoudeluttikhuis.com](http://www.tkoudeluttikhuis.com)



---

Taekwondo Oude Luttikhuis geeft les in:

Almelo, Hengelo, Lochem, Vroomshoop en Zwolle

Kijk voor informatie op: [www.tkdoudeluttikhuis.com](http://www.tkdoudeluttikhuis.com)