



## Oster-Trainingslager

*Termin: Dienstag, dem 02.04.2013 – Freitag, den 05.04.2013*

Das alljährliche Oster-Trainingslager dient zur Vorbereitung auf die kommenden Wettkämpfe ( Bamberg Open, Oberfränkischen Meisterschaften etc.). Am Trainingslager dürfen alle Wettkampfschwimmer sowie die Nachwuchsschwimmer (aus der Freitagsgruppe in Küps und der 18-Uhr-Mittwochsgruppe) teilnehmen. Folgendes ist geplant:

<b>02.04.2013</b> – jeweils von 15:00–18:00 Uhr	Laufen, Gymnastik, Ballspiele ...sowohl
<b>04.04.2013</b>	draußen in der Natur, als auch in der <b>Turn-</b>
	<b>halle der Max.-v.Welsch-Realschule Kronach</b>
	Trainer: Barbara Wachter, Peter Engerisser, Doris Engerisser.....
jeweils von 17:00–18:00 Uhr	Schwimmtraining Nachwuchsschwimmer
jeweils von 18:00– 19:30 Uhr	Schwimmtraining Wettkampfschwimmer
	<b>im Lehrschwimmbecken.</b>
	Trainer: Dr. Eva-Maria v. Nordheim, Markus Albrecht ,Sandra Engerisser, Carmen Wachter
jeweils von 18:45– 20:30 Uhr	gemeinsames Abendessen im <b>Vorraum des Lehrschwimmbekens der Max.-v-Welsch-Realschule.</b> Anschließend Spiele ....
<b>05.04.2013</b> von 16:00–18:00 Uhr	Schwimmtraining im <b>Küpser Hallenbad</b>
	Trainer: Dr. Eva-Maria v. Nordheim.
Von 18:15– 19:00 Uhr	Gemeinsames Essen im <b>Foyer der Küpser Schule.</b>
Von 19:30 – 22:00 Uhr	Bowling in Burgkunstadt

Mitzubringen sind:

- Hallenschuhe mit heller Sohle und Sportkleidung für Hallentraining
- Sport- bzw. Laufschuhe für Outdoor-Training und entsprechende Sportlaufbekleidung
- Schwimmausrüstung (Handtuch, Schwimmanzug, Schwimmbrille, Schwimmmütze, evtl. eigenes Brett und Fülllinge)
- unzerbrechliche Trinkflasche, Trinkbecher, Eßteller und Besteck, Geschirrtuch

Als Unkostenbeitrag veranschlagen wir 10 EUR je Teilnehmer. Bezahlung sollte bar am ersten Abend erfolgen an Sandra Engerisser. Während des Trainingslagers stehen Getränke zur

Verfügung. Hinsichtlich der Verköstigung bitten wir um rege freiwillige Beteiligung der Eltern. Benötigt werden Kuchen, Salate, Nachspeisen und auch warme Speisen für das Abendessen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich einige Eltern zum Helfen an den Abenden bereit erklären würden. Die Trainer beaufsichtigen die Kinder und Jugendlichen in der Turn-, bzw. Schwimmhalle, so dass wir Hilfe benötigen bei der Organisation vom Abendessen (z.B. Essen ausgeben, Aufspülen und auch zur Aufsicht).

Der zeitliche Rahmen beläuft sich in etwa auf die Zeit von 16.30 Uhr– 20.30 Uhr. Je mehr Helfer sich finden, um so kleiner ist die Belastung für jeden einzelnen.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung zum Trainingslager bis spätestens Montag, den **25.03.2013!** Die Abstimmung des Speiseplans erfolgt über Sandra Engerisser (Tel. 09261/61436 , Email [sandra@engerisser.de](mailto:sandra@engerisser.de))

Die Anmeldungen sind bei Frau Dr. Eva-Maria von Nordheim , Conny Fischer oder Sandra Engerisser abzugeben.

Wir wünschen Euch viel Spaß.  
Eure Trainer und Betreuer

---

## Anmeldung zum Oster-Trainingslager

Mein(e) Sohn/Tochter .....

darf vom 02.04. – 05.04.2013 am Trainingslager teilnehmen.

Telefon: .....

Email: .....

Zur Verköstigung können wir folgendes beitragen:

.....

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: .....

---