



Oster-Trainingslager

Termin: Dienstag, dem 10.04.2012 – Freitag, den 13.04.2012

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:

10.04.2012 – jeweils von 15:00–18:00 Uhr	Laufen, Gymnastik, Ballspiele ...sowohl draußen in der Natur, als auch in der Turnhalle der Max.-v.Welsch-Realschule Kronach
12.04.2012	Mittwochs voraussichtlich nur Außentraining, weil Turnhalle anderweitig belegt! Trainer: Barbara Wachter, Peter Engerisser, Helmut Dorsch (Donnerstags)
jeweils von 17:00–18:00 Uhr	Schwimmtraining Nachwuchsschwimmer
jeweils von 18:00– 19:30 Uhr	Schwimmtraining Wettkampfschwimmer im Lehrschwimmbecken. Trainer: Dr. Eva-Maria v. Nordheim, Markus Albrecht, Sandra Engerisser, Carmen Wachter
jeweils von 18:45– 20:30 Uhr	gemeinsames Abendessen im Vorraum des Lehrschwimmbeckens der Max.-v-Welsch-Realschule. Anschließend Spiele
13.04.2012 von 16:00–18:00 Uhr	Schwimmtraining im Küpser Hallenbad Trainer: Dr. Eva-Maria v. Nordheim.
Von 18:15– 19:00 Uhr	Gemeinsames Essen im Foyer der Küpser Schule.
Von 19:30 – 22:00 Uhr	Kegeln im Waldhotel Bächlein bei Mitwitz

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 Füßlinge)
- 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 bitten um verbindliche Anmeldung zum Trainingslager bis spätestens Montag, den **02.04.2012!**

Die genaue Abstimmung des Speiseplans erfolgt dann über Sandra Engerisser (Tel. 09261/61436, Email sandra@engerisser.de)

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

Wir wünschen Euch viel Spaß.

Eure Trainer und Betreuer

Peter Engerisser, Helmut Dorsch und Barbara Wachter

Dr. Eva-Maria von Nordheim und Markus Albrecht

Carmen Wachter und Sandra Engerisser

Conny Fischer und Jochen Richter

Anmeldung zum Oster-Trainingslager

Mein(e) Sohn/Tochter

darf vom 10.04. – 13.04.2012 am Trainingslager teilnehmen.

Telefon:

Email:

Zur Verköstigung können wir folgendes beitragen:

.....

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: