



Oster-Trainingslager

Termin: Dienstag, dem 26.04.2011 - Freitag, den 29.04.2011

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:

<p>26.04.2011- jeweils von 15:00-18:00 Uhr 28.04.2011</p> <p style="padding-left: 100px;">jeweils von 18:00- 19:30 Uhr</p> <p style="padding-left: 100px;">jeweils von 19:45- 21:00 Uhr</p>	<p>Laufen, Gymnastik, Ballspiele ...sowohl draußen in der Natur als auch in der Turnhalle der Max.-v.Welsch-Realschule Kronach Trainer: Dieter Sünkel und Peter Engerisser Schwimmtraining für Wettkampfschwimmer und für die Nachwuchsschwimmer im Lehrschwimmbecken. Trainer: Dr. Eva-Maria v. Nordheim, Markus Albrecht und Carmen Wachter gemeinsames Abendessen im Vorraum des Lehrschwimmbeckens der Max.-v-Welsch-Realschule. Anschließend Spiele, Videofilme, Schwimmstilanalysen ...</p>
<p>29.04.2011 von 16:00-18:00 Uhr</p> <p style="padding-left: 100px;">Von 18:15- 19:00 Uhr</p> <p style="padding-left: 100px;">Von 19:30 - 22:00 Uhr</p>	<p>Schwimmtraining im Küpser Hallenbad Trainer: Dr. Eva-Maria v. Nordheim. Gemeinsames Pizzaessen im Foyer der Küpser Schule. Kegeln im Waldhotel Bächlein bei Mitwitz</p>

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 15 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 18.04.2011!

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

Dieter Sünkel und Peter Engerisser

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 26.04. - 29.04.2011 am Trainingslager teilnehmen.

Telefon: _____

Email: _____

Zur Verköstigung können wir folgendes beitragen:

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: _____
