



SV Tresenwald e.V. Machern

Tischtennis

Sommertrainingslager

Vom Montag, den 04.08.2014, bis zum Freitag, den 10.08.2014, führt die Abteilung Tischtennis des SV Tresenwald e.V. Machern ein Nachwuchs-Trainingslager durch.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 15 begrenzt. Die Abteilung Tischtennis behält sich vor bei mehr Bewerbungen die Teilnehmer auszusuchen. Für den Fall, dass mind. 20 Interessenten am Trainingslager teilnehmen wollen, wird eine zweite Trainingsgruppe eröffnet und die unten stehenden Trainingszeiten angepasst.

Trainiert werden die Teilnehmer von verschiedenen Trainern/Übungsleitern der Abt. Tischtennis, sowie aller Voraussicht nach an zwei oder drei Tagen durch einen externen Trainer.

Wie sehen ungefähr die Trainingszeiten aus?

09:30 Uhr Aufwärmen
10:00 Uhr Trainingseinheit 1
13:00 Uhr Mittagspause
14:45 Uhr Aufwärmen
15:00 Uhr Trainingseinheit 2
17:45 Uhr Cool Down

Was wird gemacht?

Konditions-Training (Kondition = Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit)
Koordinations-Training
Taktik-Training
Technik-Training
Wassertraining
Abschlussturnier
uvm.

Was kostet das Trainingslager und was ist im Preis inbegriffen?

100 € (Nichtmitglieder 130€), für Trainingslager, Mittagessen, Getränke, Bahnfahrt und Eintritt zum Schwimmbad.

Der Gesamtbetrag von 100€ (Nicht Mitglieder 130€) muss am ERTSEN Tag entrichtet werden.

Weitere Informationen erhalten die Teilnehmer ca. 1-2 Wochen vor dem ersten Trainingstag.

www.svtresenwald-tischtennis.de

www.nachwuchs.svtresenwald-tischtennis.de



SV Tresenwald e.V. Machern

Tischtennis

ANMELDUNG ZUM TRAININGSLAGER
04.08.2014 – 10.08.2014

(für Mitglieder auch einzelne Tage möglich!)

Vorname: Name: Geburtsdatum:	
E-Mail: Telefonnummer:	
Adresse:	
Verein:	
Wassersorte:	Still <input type="checkbox"/> Medium <input type="checkbox"/> Klassik <input type="checkbox"/>
Kann Schwimmen:	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Darf mit in die Schwimmhalle:	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Telefonnummer Erziehungsberechtigter:	
Unterschrift Erziehungsberechtigter:	

Mit Unterschrift wird **verbindlich** die Teilnahme am Trainingslager vom 04.08.2014 – 10.08.2014 bestätigt. Der Betrag von 100€ (Nichtmitglieder 130€) muss am ERSTEN Trainingstag entrichtet werden.

Alle weiteren Informationen können über www.svtresenwald-tischtennis.de eingeholt werden.

Der Veranstalter behält sich vor bei zu geringer Teilnehmerzahl (weniger als 6 Teilnehmer) das Trainingslager zu stornieren.

www.svtresenwald-tischtennis.de

www.nachwuchs.svtresenwald-tischtennis.de