



Christoph Urech
Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
Hengstrain 2
3144 Gasel

September 2009

Aufgebot **Kurs 7** Magglingen 12.-13. September 2009

| | |
|----------------|---|
| Kursort | Magglingen |
| Anreise | Bahnhof Spiez 8.45 Uhr mit dem BOSV-Bus (ausser: James, Chris und Katja direkt in Twann; Lukas, Anna, Tatjana und Simon mit Sonja direkt in Twann) |
| Treffpunkt | Samstag, 10.00 Uhr in Twann: (siehe folgenden Link: http://map.search.ch/d/2jmyjy4od) |
| Kursschluss | Sonntag, 16.00 Uhr Magglingen Bergstation Standseilbahn; ca. 17.15 Spiez Bahnhof |
| Thema | Polysport |
| Ausrüstung | <ul style="list-style-type: none">• Laufausrüstung für jede Witterung• Sonnenschutz (inkl. Sonnenbrille und -hut)• Rollskiausrüstung kl• Hallenschuhe (mit nicht färbenden Sohlen)• Kleiner Rucksack für trockene Kleidung• Bidonhalter oder Ähnliches• Pulsuhr• Getränke, Zwischenverpflegung• Trainingstagebuch und persönliches Material |
| Selbstbehalt | 55.- |
| Programm | <ul style="list-style-type: none">• Sa Vormittag: Rollski kl und Fusslauf• Sa Mittagessen• Sa Nachmittag: Teil 1 Swiss Ski Powertest LL Teil 1; Training, Spiel• Sa Abendessen• Sa Abend: Theorie Ruhepuls• So Morgen: Footing• So Morgenessen• So Vormittag: Einführung Spinning und Krafraum; Swiss Ski Powertest LL Teil 2• So Mittagessen: ca. 12.00 Uhr• So Nachmittag: Swiss Ski Powertest LL Teil 3• So Nachmittag: Surprisetraining |
| Verantwortlich | Christoph Urech |
| Trainer | Hannes Urech und Stefan Baumann |
| Entschuldigt | Laura, Sebastian |

Für Fragen stehe ich per Telefon **079 299 86 81** (bitte Combox benutzen) oder E-Mail: schtuenggu@hotmail.com zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen
Christoph