



Ein Regionalverband von

SWISSSKI

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

Dezember 2009

Aufgebot **Kurs 12** Kandersteg 28.-30. Dezember 2009

Kursort	Kandersteg
Unterkunft	Hotel zur Post: www.hotel-zur-post.ch
Anreise	Selbständig
Treffpunkt	Montag, 9.30 Uhr beim Hotel (siehe folgenden Link: http://map.search.ch/kandersteg/hotel-post?z=512&poi=gastro)
Kursschluss	Mittwoch, 16.00 Uhr
Thema	Technik, Mentales Training
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Laufausrüstung für jede Witterung• Genügend warme Kleidung und Wettkampfbekleidung• Skiausrüstung kl und sk, präpariert für Training• Persönlicher Haftwachs• Hausschuhe• Neue BOSV- bzw. SSM-Teambekleidung sowie cool and clean T-shirt• Kleiner Rucksack für trockene Kleidung• Bidonhalter oder Ähnliches• Pulsuhr• Getränke, Zwischenverpflegung• Trainingstagebuch und persönliches Material• Jonglierbälle für diejenigen, welche noch einmal dürfen☺• Erledigte „Hausaufgaben“ vgl. Mail vom 21.12.2009
Selbstbehalt	120.-
Programm	Wird vor Ort bekannt gegeben
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Bernhard Senn, Stefan Baumann, Barbara Urech (jeweils für einzelne Trainings)
Entschuldigt	-

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