



www.bosv.ch

Regionalverbände von **swisski**

www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

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

Juli 2010

Aufgebot **Kurs 4** Andermatt: 30. Juli-1. August 2010

Kursort	Andermatt/Realp
Anreise	Freitag 30 Juli: Spiez Bahnhof 10.45 Uhr
Kursschluss	Sonntag 1. August um ca. 17.00 Uhr in Spiez (ohne Stau)
Unterkunft/Verpfl.	ASSA Andermatt/Cucina Macolina
Thema	Intensivtechnik Rollski, Vierstufentest Rollski kl
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsausrüstung für jede Witterung (inkl. genügend Kleider/Turnschuhe zum Wechseln, Sonnen- und Kälteschutz (inkl. Mütze!)) • cool and clean T-shirt • Getränke, Zwischenverpflegung • Rollskiausrüstung klassisch und skating(inkl. Helm!), Skigangstöcke • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Hallenausrüstung mit NICHTFÄRBENDEN Sohlen der Hallenturnschuhe • Gleichgewichtsbrett, Theraband, Physioball (wenn vorhanden mit Pumpe) • Lunch für Mittagessen Freitag • Grosses Badetuch (für Sauna, freiwillig), Frottétuch für Geräteraum (obligat.) • Taschenrechner und Pulsuhr (und wissen, wie sie funktionieren)
Selbstbehalt	90.- (+15.- für den Physioball; gilt für diejenigen, welche noch nicht bez. haben)
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Fr. Vormittag: Anreise, Lunch auf der Grimsel • Fr. Nachmittag: Training Rollski, Übernahme Zimmer ASSA ca. 16.00 Uhr, Zimmerbezug, im Anschluss Theorie um ca. 17.00 Uhr, Abendessen 18.00 • Fr. Abend: Hallentraining 19.30-20.30 Uhr, Herren: Theorie, Damen: Sauna 20.30-21.45 Uhr, Nachtruhe 22.15 Uhr • Sa. Morgen: Footing 7.40 Uhr, Morgenessen 8.00 Uhr • Sa Vormittag: Training • Sa Mittagessen: 12.00 Uhr • Sa Nachmittag: Training, Theorie • Sa Abendessen: 18.00 Uhr • Sa Abend: Hallentraining 19.30-20.30 Uhr, Damen: Theorie, Herren: Sauna 20.30-21.45 Uhr, Nachtruhe 22.15 Uhr • So Morgen: Footing 7.40 Uhr, Morgenessen 8.00 Uhr • So Vormittag: Zimmer räumen, putzen, Zimmerabgabe an ASSA 9.15 Uhr • So Vormittag: Training • So Mittagessen: 12.00 Uhr • So Nachmittag: Training, Heimreise
Besonderes	Vor dem Kurs sende ich euch noch die Kadertheorie, diese bitte ausgedruckt in den Kurs mitbringen (bitte im Mail nachschauen).
Verantwortlich	Christoph Urech, Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
TrainerInnen	Hannes Urech
Entschuldigt	Cindy, Joscha, Marco

Für Fragen stehe ich per Telefon **079 299 86 81** (bitte Combox benützen und Anliegen anbringen) oder E-Mail urech.christoph@hotmail.com zur Verfügung.

Hauptsponsor



Sponsoren

