

Christoph Urech
 Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
 Brambergstrasse 30
 3176 Neuenegg

Juni 2011

Aufgebot Kurs 4 Schwarzsee 18. Juni 2011	
Kursort	Kasernen Schwarzsee
Treffpunkt	Samstag, 18. Juni um 9.30 Uhr Kaserne Schwarzsee: http://map.search.ch/d/jv2ztlmym2
Anreise	Individuell (Sandro Bovisi um 8.15 Uhr beim Bahnhof Niederscherli)
Kursschluss	Samstag, 18. Juni um ca. 16.00 Uhr
Thema	Von der Fussgymnastik zum Elchsprung
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Laufausrüstung für jede Witterung • Laufausrüstung (Kleider) zum wechseln • Rollskiausrüstung kl • Trockene Kleidung für das Mittagessen und für die Heimreise • Getränke, Zwischenverpflegung • Gleichgewichtsbretter und Terabänder, kleines Frottiertuch, welches schmutzig werden darf • Skigangstöcke (für die korrekte Länge vgl. Eltern- und AthletInneninformation) • Trainingstagebuch (nachgeführt) und persönliche Unterlagen • erledigte Aufgaben gemäss letztem Kurs
Selbstbehalt	10.- (diejenigen, welche im letzten Kurs bis am Sonntag mit dabei waren bezahlen nichts)
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: 9.30 Uhr Treffpunkt • Sa Vormittag: 9.45-11.45 Training • Sa Mittagessen: 12.00 Uhr bei der Kaserne • Sa Nachmittag: Theorie (Fragen zum TTB mitnehmen) • Sa Nachmittag: 14.00-15.45 Training • Sa Nachmittag: 16.00 Kursschluss
Besonderes	Erledigte Aufträge (vgl. Mail Lars. Diejenigen, welche beim letzten Kurs ganz oder teilweise gefehlt haben: informiert euch bei euren KollegInnen!)
Verantwortlich	Christoph Urech
TrainerInnen	vakant
Entschuldigt	Joscha

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

Mit sportlichen Grüssen, Christoph

Hauptsponsor

Sponsoren

