



www.bosv.ch

Regionalverbände von **swisski**
www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

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

Oktober 2011

Aufgebot **Kurs 10b** Bramberg/Neuenegg 22. Oktober 2011

Kursort	Bramberg
Treffpunkt	Samstag, 22. September um 9.30 Uhr Bahnhof Neuenegg (http://map.search.ch/d/2u3ndzlot)
Anreise	Individuell
Kursschluss	Samstag, 22. Oktober ca. 16.00 Uhr Schulhaus Bramberg (http://map.search.ch/d/te1yjizw)
Thema	Rollskitechnik und Motor
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Laufausrüstung für jede Witterung (inkl. warmer Kleidung für die Wachstheorie) • Rollskiausrüstung klassisch • Ersatzbekleidung für Mittagessen und Heimreise • Getränke / Zwischenverpflegung • Sonnen- und Kälteschutz, Ersatzkleider • Pulsuhr • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial
Selbstbehalt	15.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag 9.45-11.30 Rollski klassisch (Schwerpunkt: Technik) • Sa Mittagessen 11.30 Uhr Restaurant Brambergdenkmal • Sa Nachmittag Theorie 12.45-13.30 Uhr: Wachstheorie • Sa Nachmittag: 14.15-15.15 Uhr Fahrtspiel (Motor) • Sa Nachmittag: 15.15-15.45 Uhr Spiel • Sa Nachmittag: 15.45-16.00 Kursschluss
Besonderes	Bitte USB-Stick oder MP3 Player mit USB-Kabel mitnehmen, damit ich euch die Entspannungscd als MP3 Datei geben kann. Zum Senden ist diese zu gross (wer kein solches Gerät zur Verfügung hat, teilt mir dies bitte per Mail mit, damit ich eine CD brennen kann).
Verantwortlich	Christoph Urech

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

