

Badmintonwoche in den Herbstferien 2023

Liebe Kids / Liebe Eltern

Der Badmintonclub Fislisbach führt in den Herbstferien wieder eine Woche voller Badminton und Spass für die Junior/innen durch. Die Trainingswoche richtet sich nicht nur an ambitionierte Junior/innen, sondern auch an diejenigen welche einfach Spass am Badmintonsport und an der Bewegung haben.

Da nebst mir auch jeden Tag noch ein Co-Trainer/in vor Ort sein wird, können und wollen wir auf beide Bedürfnisse eingehen.

Vom Donnerstag auf den Freitag können die die möchten am bunten Abend teilnehmen und dann anschliessend in der Halle übernachten. Das wird sicherlich auch ein Highlight. Ich freue mich bereits jetzt schon auf eine super spannend - sportliche Woche!

Ort: Turnhalle Leematten I, 5442 Fislisbach
Datum: 09.- 13.10.2023
Uhrzeit/Programm: Jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr, für genauere Infos siehe allgemeines Programm auf der Rückseite
Leiter: Fabio Müller
Kosten: 380.- CHF
Verpflegung: Die Mittagessen, Getränke/Snaks für Zwischendurch und das Abendessen am Donnerstag sind im Preis inbegriffen.
Mindestalter: ab 7 Jahre, in Absprache mit mir können auch Ausnahmen gemacht werden
Anmeldeschluss: 03.09.2023

Die Teilnehmeranzahl ist auf 16 begrenzt. Die Fislisbacher Junior/innen haben Vorrang.

Bitte füllt folgende Informationen aus und gibt das ausgefüllte Blatt Eurem Kind mit ins Training oder sendet es per Mail an fabiobcf@gmx.ch.

Name und Geburtsdatum:

Notfallnummer bei Unfällen:

Aktuelle E-Mail:

Besondere Infos/ Essenswünsche:.....

HINWEIS: Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Unterschrift:

Bei Fragen/Unklarheiten zur Trainingswoche zögert nicht mich zu kontaktieren.

Fabio Müller, fabiobcf@gmx.ch, 079 208 62 56

Wochenprogramm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Haupttrainer	Fabio	Fabio	Fabio	Fabio	Fabio
Co-Trainer	N.N.	N.N.	N.N.	N.N.	N.N.
07:15					Tagwach
07:45 - 08:45					Morgenessen
08:45 - 09:00					Abbruch Nachtlager
09:00 - 09:15	Einwärmen				
09:15 - 10:00	Schnelligkeit/Ausdauer				
10:00 - 10:10	Pause				
10:10 - 10:30	Lauftechnik				
10:30 - 10:40	Pause				
10:40 - 11:55	Schlagtechnik				
12:00 - 13:00	Mittagessen				
13:05 - 13:20	Einwärmen				
13:25 - 14:25	Spielerische Übungen				Turnier
14:25 - 14:35	Pause				
14:35 - 15:25	Freies Spiel				
15:25 - 15:35	Pause				
15:35 - 16:00	Kraft/Ausdehnen				Siegerehrung/Abschluss
16:00 - 17:00				Duschen	
17:00 - 18:00				Nachtessen	
18:00 - 18:30				Einrichten Nachtlager	
18:30 - 21:00				Film schauen / Spiele	
21:30				Nachtruhe	