

Einladung / Invitation

Tischtennis Kader- + Nachwuchskurs C185

Wann:	Samstag, 30. März 2019
Wo:	Mehrzweckhalle Schulungs- + Wohnheim Rossfeld , Reichenbachstrasse 122, 3004 Bern
Trainer:	Romana Förstel + ?
Ballkinder:	Schüler Rossfeld/Bern (Organisation: Markus Jutzi)
Teilnehmer:	Das Kadertraining ist grundsätzlich folgenden Spielern vorbehalten und obligatorisch / L'entraînement du cadre est réservé et obligatoire aux joueurs fondamentalement suivants: <ul style="list-style-type: none">• National- / A-Kader: Silvio Keller• NW-Kader: Dirk Kretzschmar• PluSport: Valentin Kneuss, Thomas Rosenast, Michael Fässler, Fabian Lichtin• Weitere Athleten: bei Bedarf
Verpflegung:	Mittagessen ist organisiert; Zwischenverpflegung inkl. Getränke muss jeder selber mitbringen
Ravitaillement:	<i>Le déjeuner est organisé; le ravitaillement individuel y compris des boissons doit apporter chacun</i>
Abmeldung / Déconnexion:	bis spätestens / jusqu'au plus tard 16. März 2019 (per E-Mail an Nationaltrainer + TK Chef / <i>par E-Mail à l'entraîneur national + chef CT</i>)
Übersicht Teilnehmer / Aperçu participants:	Doodle „ Tischtenniskurse 2019 “

PROGRAMM

Samstag, 30. März 2019

09:00	Halle vorbereiten	<i>Préparation de la salle</i>
09:30 – 12:00	1. Trainingseinheit	<i>1. Unité d'entraînement</i>
12:15	Pause + Mittagessen	<i>Pause + déjeuner</i>
13:45 – 15:45	2. Trainingseinheit	<i>2. Unité d'entraînement</i>
15:45	Pause	<i>Pause</i>
16:00 – 16:30	3. Trainingseinheit (Kraft + Ausdauer)	<i>3. Unité d'entraînement (musculature + cardio)</i>
16:30	Kursende, Aussprache + Halle aufräumen	<i>Fin du cours, discussion + rangement de la salle</i>

10.03.2019 / MJ + PZ