

Einladung / Invitation

Tischtennis Sportkurs „Osterlager“ C186

Wann:	Freitag + Samstag, 19. + 20. April 2019
Wo:	SPZ Nottwil, Sporthalle 1
Trainer:	Tatana Svobodova, Romana Förstel + Andrzej Truszczynski
Ballkinder:	Schüler Nottwil und Umgebung (Organisation: Markus Jutzi)
Teilnehmer:	<p>Die Sportkurse sind offen für alle: Willkommen (auf eigene Kosten: Fr. 62.60 für Übernachtung/Frühstück, 2 Hauptmahlzeiten und Parking; Fr. 10.- pro einzelner Hauptmahlzeit) sind alle Spieler/innen welche die Einladung erhalten (an einem oder beiden Trainingstagen)</p> <p>Les cours de sport sont ouverts pour tous: <i>Bienvenus (à leurs frais: Fr. 62.60 pour la nuit / petit déjeuner, 2 repas principaux et Parking; Fr. 10.- par repas principal) sont tous les joueurs qui reçoivent cette invitation (les uns ou deux jours d'entraînement)</i></p>
Anmeldung / Inscription:	bis spätestens / jusqu'au plus tard 5. April 2019 (für Kurs inkl. Übernachtung / pour le cours y compris la nuit)
Über / sur:	Doodle „ Tischtenniskurse 2019 “ bzw. „ Übernachtungen im GZI “

PROGRAMM

Freitag, 19. April 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	Mittagessen	<i>Déjeuner</i>
14:15 – 16:15	2. Trainingseinheit	<i>2. Unité d'entraînement</i>
16:15	Pause	<i>Pause</i>
16:45 – 17:15	3. Trainingseinheit (Kraft + Ausdauer)	<i>3. Unité d'entraînement (musculature + cardio)</i>
18:00	Abendessen	<i>Dîner</i>
19:30 – 21:30	Freies Spielen/Trainieren	<i>Jeux/entraînement libres</i>

Samstag, 20. April 2019

ab 07:00	Frühstück	<i>Petit déjeuner</i>
09:30 – 12:00	4. Trainingseinheit	<i>4. Unité d'entraînement</i>
12:15	Mittagessen	<i>Déjeuner</i>
14:00 – 15:30	5. Trainingseinheit	<i>5. Unité d'entraînement</i>
15:30	Pause	<i>Pause</i>
16:00 – 18:00	2. TT Open 2019	<i>2. TT Open 2019</i>
18:00	Kursende, Aussprache + Halle aufräumen	<i>Fin du cours, discussion + rangement de la salle</i>

25.03.2019 / MJ + PZ