

# Einladung / Invitation

## Tischtennis Kaderkurs C194

---

<b>Wann:</b>	Samstag, 31. Oktober 2020
<b>Wo:</b>	<a href="#">Mehrzweckhalle Schulungs- + Wohnheim Rossfeld</a> , Reichenbachstrasse 122, 3004 Bern
<b>Trainer:</b>	Philipp Zeugin + Fabrice Descloux
<b>Balkinder:</b>	Schüler Rossfeld/Bern (Organisation: Markus Jutzi)
<b>Teilnehmer:</b>	Das Kadertraining ist grundsätzlich folgenden Spielern vorbehalten / L'entraînement du cadre est réservé aux joueurs fondamentalement suivants: <ul style="list-style-type: none"><li>• National- / A-Kader: Silvio Keller</li><li>• NW-Kader: Dirk Kretzschmar</li><li>• PluSport: Valentin Kneuss, Thomas Rosenast, Michael Fässler, Fabian Lichtin</li><li>• Weitere Athleten: Ali Hassani + weitere bei Bedarf</li></ul>
<b>Verpflegung:</b>	Mittagessen ist organisiert; Zwischenverpflegung inkl. Getränke muss jeder selber mitbringen
<b>Ravitaillement:</b>	<i>Le déjeuner est organisé; le ravitaillement individuel y compris des boissons doit apporter chacun</i>
<b>Anmeldung bis / Inscription jusqu'au:</b>	<b>17. Oktober 2020</b> (für Kurs / pour le cours)
<b>Über / sur:</b>	Doodle „ <a href="#">Tischtennis Sport- + Kaderkurse 2020</a> “

---

### PROGRAMM

#### Samstag, 31. Oktober 2020

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 (muscultation + cardio)</i>
16:30	Kursende, Aussprache + Halle aufräumen	<i>Fin du cours, discussion + rangement de la salle</i>

12.10.2020 / MJ + PZ