

5. Trainingscamp mit ISC Münster e.V.

„28. Juli bis 1. August 2008“

Im Eisstadion von Grefrath

5 Tage: Trainingsbeginn:

- Montag 28.07. um 13 Uhr bis Freitag 1.08. 15 Uhr

- Für Jugend, Junioren und Speed-Skater

(leistungsorientiertes Training)

Inklusiv:

Nicht inkl.

- 4 x Frühstück
- 5 x Mittagessen
- 3 x Abendessen
- Getränke
- 4 Campingnächte

- Techniktraining
- Taktiktraining
- Konditionstraining
- Plyometric
- Schnelligkeit
- Videoanalyse
- und viel, viel Spaß!!!

- 2 Abendessen (Restaurant)

Kosten: 110 € : Jugendliche und Junioren (bis 17)

135 € : Erwachsene (ab 18)

Für mehr Information: 0251 1624627

Leute...

Was ihr für unser Trainingscamp braucht:

- ~ 1 Zelt und 1 Schlafsack
 - Wenn du kein Zelt hast - macht nichts, wir finden eine Lösung
- ~ Teller, Schüssel, Besteck für 1 Person
- ~ Jogging- oder Sportschuhe
- ~ Skates
- ~ 1 Set Regenlager
- ~ Regenkleidung
- ~ 1 bis 3 Trinkflaschen
- ~ Herzfrequenz-Messgerät (wenn vorhanden)
- ~ Kleidung für 5 Tage...
- ~ alles zum Duschen: Handtuch, Seife...
- ~ was zum Schreiben
- ~ Sonnencreme
- ~ Geld für 2 Abendessen
- ~ was zum Lesen oder Musik
- ~ Spiele
- ~ kleines First-Aid Kit
- ~ warme Kleidung
- ~ Badesachen
- ~ Nachweis über Haftpflichtversicherung

Und das Wichtigste:

- ~ gute Laune
- ~ schnelle Beine

Programme:

- ~ 2 bis 3 Training pro Tag
- ~ 2 Tage Training mit Christian

ANMELDEFORMULAR:

ISC Münster TRAININGSCAMP 28.07. bis 1.08.08

NAME: _____ VORNAME: _____

STRASSE: _____

PLZ / ORT: _____

TEL: _____ HANDY: _____

VEREIN: _____ TEAM: _____

GEB. DATUM: MONAT: _____ TAG: _____ JAHR: _____

GESCHLECHT: M _____ W _____

ICH MELDE MICH AN FÜR:

5 TAGE TRAINING -JUGENDLICHER- max. 15 Teilnehmer (110 €)

5 TAGE TRAINING -ERWACHSENER- max. 15 Teilnehmer (135 €)

UNTERSCHRIFT: _____ DATUM: _____

(bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern)

Als Anmeldebestätigung überweist bitte 10€ bis zum 5.07.08 an den ISC Münster:

ISC Münster

Kt. Nr.: 1189000

BLZ: 40060560

SPARDA BANK MÜNSTER

Das Anmeldeformular schickt ihr bitte ausgefüllt an Chantal zurück:

Chantal Dionne

Hafenweg 10

48155 Münster

Den restlichen Beitrag bezahlt ihr dann vor Ort bei Chantal.

Für mehr Information: 0251 1624627

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

DER ELTERN

Wichtig !!!!

Bitte ausfüllen und mit dem Anmeldeformular an Chantal zurückschicken. Danke.

Hiermit genehmige ich _____

Meinem Kind _____ am

Trainingscamp vom _____

bis _____ teilzunehmen.

Unterschrift der Eltern

Ort _____ Datum _____