

6. und 7. Trainingscamp mit ISC Münster e.V.

„6. bis 10. Juli 2009“ oder „10. bis 14. August

Im Eisstadion von Grefrath

5 Tage: Trainingsbeginn:

- Montag 06.07. um 13 Uhr bis Freitag 10.07. 13 Uhr

Oder - Montag 10.08. um 13 Uhr bis Freitag 14.08. 13 Uhr

- Für Jugend, Junioren und Speed-Skater
(leistungsorientiertes Training)

Inklusiv:

Nicht inkl.

- 4 x Frühstück
- 5 x Mittagessen
- 2 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

ANMELDEFORMULAR:

ISC Münster TRAININGSCAMP 6.07. bis 10.07.09

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 10.06.09 an den ISC Münster:

ISC Münster

Kt. Nr.: 1189000

BLZ: 40060560

SPARDA BANK MÜNSTER

Achtung Meldeschluss 10.06.09

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

ANMELDEFORMULAR:

ISC Münster TRAININGSCAMP 10.08. bis 14.08.09

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 10.07.09 an den ISC Münster:

ISC Münster

Kt. Nr.: 1189000

BLZ: 40060560

SPARDA BANK MÜNSTER

Achtung Meldeschluss 10.07.09

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 _____