

Winter Trainingscamp Series

Mit ISC Münster e.V.

-Samstag 13 Uhr bis Sonntag 15Uhr in Münster

-Für Jugend, Junioren und Junge Aktive Speed-Skater

Inklusiv:

- 1 X Frühstück
- 1 X Mittagessen
- Getränke
- 1 X Übernachtung

Nicht Inklusiv:

- 1 X Abendessen

Training mit Inliner in der Halle:

- Technik Training
- Gruppen Training

Training ohne Inliner in der Halle:

- Plyometric und Koordination Übungen

Training ohne Inliner im Fitness Studio:

- Indoor-Cycling (Ausdauer)
- Krafttraining an den Geräten
- Imitation Übung vor dem Spiegel
- Circle - Training (Wackelbrett und Slide)

Kosten: 25€ pro Person (max. 20 Anmeldungen)

Hier sind die Termine:

- 24. und 25. November 2012
- 15. und 16. Dezember 2012
- 12. und 13. Januar 2013

Anmeldung: Telefonisch unter: 0251 1624627

Oder

Per E-Mail: Chantal.dionne@gmx.de

ANMELDEFORMULAR:

ISC Münster Winter TRAININGSCAMP: 24. und 25. No.

NAME: _____ VORNAME: _____

STRASSE: _____

PLZ / ORT: _____

TEL: _____ HANDY: _____

VEREIN: _____ TEAM: _____

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

GESCHLECHT: M _____ W _____

ICH MELDE MICH AN FÜR:

☐ 24 und 25 November 2012

UNTERSCHRIFT: _____ DATUM: _____

(bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern)

Überweisung der Teilnahmegebühr über 25€ bis zum 16.11.12 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

Für mehr Informationen: 0251 1624627

ANMELDEFORMULAR:

ISC Münster Winter TRAININGSCAMP: 15. und 16. Dez.

NAME: _____ VORNAME: _____

STRASSE: _____

PLZ / ORT: _____

TEL: _____ HANDY: _____

VEREIN: _____ TEAM: _____

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

GESCHLECHT: M _____ W _____

ICH MELDE MICH AN FÜR:

☐ 15. und 16. Dezember 2012

UNTERSCHRIFT: _____ DATUM: _____

(bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern)

Überweisung der Teilnahmegebühr über 25€ bis zum 7.12.12 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

Für mehr Informationen: 0251 1624627

ANMELDEFORMULAR:

ISC Münster Winter TRAININGSCAMP: 12. und 13. Januar

NAME: _____ VORNAME: _____

STRASSE: _____

PLZ / ORT: _____

TEL: _____ HANDY: _____

VEREIN: _____ TEAM: _____

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

GESCHLECHT: M _____ W _____

ICH MELDE MICH AN FÜR:

☐ 12. und 13. Januar 2013

UNTERSCHRIFT: _____ DATUM: _____

(bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern)

Überweisung der Teilnahmegebühr über 25€ bis zum 4.01.13 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

Für mehr Informationen: 0251 1624627

