

ATB

Einladung zum Spezialkurs Mannschaftskunstoffahren und Mannschaftskadertraining

SA 09. / SO 10. September 2017

Dreifachturnhalle Waldegg Münchwilen

In diesem Jahr führen wir das alljährliche Mannschaftsweekend erstmals in Münchwilen durch. An diesen zwei Tagen soll fleissig trainiert und ein reger Austausch stattfinden.

Kursziel: Die Teilnehmer und Trainer sollen durch gegenseitigen Austausch viel lernen. Dies sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Kontakt zwischen den Vereinen und Athleten herstellen.

Programm Samstag:

10:00	- 10:30	Begrüssung, Einrichten & Einlaufen
10:30	- 12:30	Training in den Mannschaften verteilt auf 6 Fahrflächen
12:30	- 13:15	Mittagessen (selber mitbringen)
13:15	- 13:45	Spiel
13:45	- 17:45	Training in den Mannschaften verteilt auf 6 Fahrflächen
17:45	- 18:00	Ausdauer und ausdehnen
19:00		Abendessen und gemütliches ausklingen des intensiven Trainingstages
22:00		Nachtruhe

Programm Sonntag (inkl. Mannschaftskader):

8:00	- 8:45	Morgenessen
9:00	- 9:30	Begrüssung, Einlaufen
9:30	- 12:30	Training in den Mannschaften verteilt auf 6 Fahrflächen (Mittagspause individuell, es gibt Sandwiches)
12:30	- 13:00	Spiel
13:00	- 16:00	Training in den Mannschaften verteilt auf 6 Fahrflächen
16:00	- 16:15	All Out
16:15	- 16:30	Aufräumen, Feedback & Verabschiedung

Kursleitung: **Patricia Kottmann und Eliana Thalmann**

Zusätzliche Heimtrainer.

Mitnehmen: Trainer, Turnschuhe für aussen und innen. Kunsträder. Mittagessen für Samstag. Schlafsack. Zwischenverpflegungen (Bananen und Farmer) vorhanden.

Unkostenbeitrag: 65 Fr. / Person für Mahlzeiten (ohne Mittagessen Samstag) und Übernachtung. Wird bei Kursbeginn eingezogen. Der Kurs kann auch nur an einem der beiden Tage besucht werden. (Nur Sa: 15 Fr., nur So: 25 Fr.) Trainer sind kostenlos.

Mannschaftskader: Es findet am Sonntag gleichzeitig das Mannschaftskader statt. Kaderfahrer zahlen einen reduzierten Beitrag. (-15 Fr.)

Unterkunft: Truppenunterkunft Münchwilen. Schlafsack mitnehmen.

Meldeschluss: **31. August 2017** an eli.thalmann@buewin.ch mittels Angefügtem Anmeldeformular.

Mir freued eus uf vil Amäldige...

Liebe Gruess

Patricia und Eliana