

8. und 9. Trainingscamp mit ISC Münster e.V.

„19. bis 23. Juli 2010“ und „23. bis 27. August 2010

Im Eisstadion von Grefrath

5 Tage: Trainingsbeginn:

- Montag 19.07. um 13 Uhr bis Freitag 23.07. 13 Uhr
- und - Montag 23.08. um 13 Uhr bis Freitag 27.08. 13 Uhr
- Für Jugend, Junioren und erwachsene Speed-Skater
(leistungsorientiertes Training)

Inklusiv:

- | | | |
|-------------------|----------------------|------------------------|
| - 4 x Frühstück | - Techniktraining | - Videoanalyse |
| - 5 x Mittagessen | - Taktiktraining | - und jede Menge Spaß! |
| - 2 x Abendessen | - Konditionstraining | |
| - Getränke | - Plyometric | |
| - 4 Campingnächte | - Schnelligkeit | |

Nicht inkl.

- | |
|-----------------------------|
| - 2 Abendessen (Restaurant) |
|-----------------------------|

Als Anmeldebestätigung überweist bitte 10€ bis zum 5.07.10 an den ISC Münster:

ISC Münster

Kt. Nr.: 1189000

BLZ: 40060560

SPARDA BANK MÜNSTER

Achtung Meldeschluss 12.07.10

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 Informationen: 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
- ~ 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

Programm:

- ~ 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Tag

ANMELDEFORMULAR:

ICH MELDE MICH AN FÜR:

ISC Münster TRAININGSCAMP 19.07. bis 23.07.10

ISC Münster TRAININGSCAMP 23.08. bis 27.08.10

5 TAGE TRAINING -JUGENDLICHE- (bis 17 Jahre) : 110 €

5 TAGE TRAINING -ERWACHSENE- (ab 18 Jahre) : 135 €

NAME: _____ VORNAME: _____

STRASSE: _____

PLZ / ORT: _____

TEL: _____ HANDY: _____

VEREIN: _____ TEAM: _____

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

GESCHLECHT: M _____ W _____

UNTERSCHRIFT: _____ DATUM: _____

(bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern)

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 _____