



Trainingslager in den Winterferien

Liebe Kinder,
vom 15.02. - 17.02.2012 führen wir wieder im Dojo (Usti nad Labem) ein Trainingslager durch. Dabei wollen wir uns nicht nur sportlich weiterentwickeln, sondern auch viel Spaß haben.

Ihr bekommt von uns ein Mittagessen und Obst für zwischendurch. Getränke bringt ihr bitte selbst mit (Wasser, Tee oder Schorle).

Außerdem braucht ihr folgende Sachen:

- Karateanzug
- Trainingsanzug und feste Turnschuhe (es geht an die „frische Luft“)
- Duschsachen
- etwas zum Spielen für die Mittagspause
- 3,00 € Eigenanteil pro Tag

Ablaufplan:

Mittwoch:	9.00- 9.30 Uhr	Treffen im Dojo
	9.30- 10.45 Uhr	Training
	11.00- 12.30 Uhr	Training
	12.45- 14.15 Uhr	Mittagspause
	14.30- 16.00 Uhr	Training
	16.15 Uhr	Abholen der Kinder

Donnerstag: 9.00- 9.30 Uhr	Treffen im Dojo
9.30- 10.45 Uhr	Training
11.00- 12.30 Uhr	Training
12.45- 14.15 Uhr	Mittagspause
14.30- 16.00 Uhr	Training
16.15 Uhr	Abholen der Kinder

Freitag: 9.00- 9.30 Uhr	Treffen im Dojo
9.30- 10.30 Uhr	Training
10.45- 11.30 Uhr	Training
anschließend	Mittagspause
13.00- 15.00 Uhr	Eislaufen
15.15 Uhr	Abholen der Kinder an der Eisschnellaufbahn

Das Trainingslager ist für alle Kinder, die in unserem Verein trainieren, geeignet. Eine Teilnahme wäre für jedes Kind sinnvoll. Bitte füllt den unteren Abschnitt aus und gebt ihn nächste Woche bei eurem Trainer ab oder mailt ihn zurück.



Liebe Grüße!
Conny und Mike

Unser/e Tochter/ Sohn nimmt an folgenden Tagen teil:

- Mittwoch (15.02.)
 - Donnerstag (16.02.)
 - Freitag (17.02.)
- (Bitte die Tage ankreuzen.)

Unterschrift