



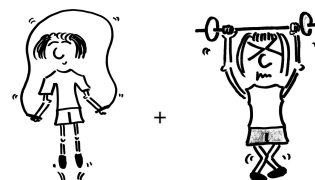
TEILNEHMERINFO für die Trainingswoche 2009

Liebes Mitglied der 1. Damenmannschaft!

Nachfolgend erhältst du nähere Informationen zu deiner Trainingswoche im Kamptal:

TERMIN: **Samstag, 22. August – Samstag, 30. August 2009**

ADRESSE: Internat der Gartenbauschule **Langenlois**
Kremserstr. 33 – 3550 Langenlois - Tel: 02734/2106
Lage und Infos unter: www.bildungszentrum.at/page.asp/141.htm



AN/ABREISE: Die An/Abreise bitte **selbständig** oder mit FG durchführen!

ANKUNFT: **Samstag, 22.8.09**
Treffpunkt 09.30 Uhr (oder früher) – Trainingsbeginn 10 Uhr im TS des Hauses

ABFAHRT: **Sonntag, 30.8.09** – nach dem Nachmittagstraining (ca. 17 Uhr)

CAMPKOSTEN: Jene, welche die **TG von 250,-** noch nicht einbezahlt haben, **bitte SOFORT nachholen!**
Kontonummer: 11781870800 Blz: 12000 (BA/CA Südstadt)
Verwendungszweck: **Trainingswoche 09 + NAME der Teilnehmerin** (unbedingt angeben!)

LEISTUNGEN: Unterkunft, Vollpension, Hallenmiete, Trainingsbetreuung, Camp T`shirt, ...

TRAINING: Vormittags & nachmittags je 2 h sowie abends 1,5 h Spiel & Kondition
Das Training findet im TS der BS, in der SH Langenlois und ev. in der LSS St. Pölten statt.

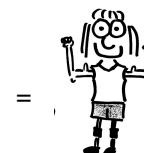
Schwerpunkte: Allgemeine Kondition (Kraft, Ausdauer)
Technik-, Individualtaktik- und Spielsituationstraining
Kooperative Spiele, Teambildung + Regenerationsmaßnahmen



TEILNEHMER: 70 Mädchen + 25 Burschen (inkl. Damen1)

BETREUER: **Uvo** + Gerhard bzw. Retschi, Schmidl, Rado, Fritz, Stefan D.

ALLFÄLLIGES: * Nimm deine **e-card** (SV-Nr.) und eine **Notfalltelefonnummer** mit!
* Die **Mittagsruhezeit** ist einzuhalten – **Nachruhe**: 23.30 Uhr
* Die **Zimmereinteilung** wird vom Trainer durchgeführt.
* Es gilt striktes Alkohol- und **Nikotinverbot!**
* Im Haus haben wir **Hausschuhpflicht!**



Für Anfragen stehe ich dir gerne zur Verfügung. Eine Packliste kannst du auf unserer hp herunterladen.
Das „volley-trainer-team“ freut sich auf eine nette Woche.

Schaffer Gerhard