**Trainingswoche in den Sommerferien**

**Dieses Jahr gibt es in der letzten Sommerferienwoche wieder ein** **Intensiv-Training für alle Jugendlichen zwischen 11 und 18 Jahre.**

Bald ist es wieder soweit, die Sommerferien beginnen und damit auch die lange Zeit ohne Badminton-Training. Wem dieser Zeitraum zu lange ist, dem bieten wir in der letzten Ferienwoche ein tolles Trainingsprogramm zur intensiven Saisonvorbereitung.

**Zeitraum: 03. – 07. August täglich von 9:00 – 16:00 Uhr**

Ort: Sporthalle der Realschule Dormagen

Das Programm ist vollgepackt mit Einheiten zur Schlagtechnik, Lauftechnik und Kondition (Kraft/Schnelligkeit/Ausdauer). Aber auch die Entspannung bleibt dabei nicht aus.

Das Mittagessen wird von uns organisiert. Es gibt ein Sportler-gerechtes Essen. Außerdem sorgen wir für ausreichend Wasser und Saft.

Der Kostenbeitrag für die gesamte Woche inklusive Essen und Getränke und einen Ausflug beträgt 60,00 €.

**Die Anmeldung ist bis zum 26. Juni 2015 beim Training möglich!**

Für einen reibungslosen Ablauf der Trainingswoche und zur Planung benötigen wir eine verbindliche Teilnahme von euch. Bitte tragt euch dafür in die Listen bei Fabian oder Marc ein. Außerdem bitten wir euch uns den Teilnahmebetrag von 60€ bis zum 31. Juli an nachfolgendes Konto zu überwiesen:

Dormagener Badminton Gemeinschaft ´62 e. V.

VR-Bank eG Dormagen IBAN: DE53 3056 0548 3020 1860 10

Verwendungszweck: Trainingswoche 2015 + Teilnehmername

Wir freuen uns auf eine tolle und sportliche Woche!

Marc Krieger & Fabian Janßen