

Saisonvorbereitung im Trainingslager Waldbröl 21.8.-23.8.2009

Wir möchten Euch vom CBC auch in diesem Jahr wieder herzlich zum Trainingswochenende in Waldbröl einladen. Bei einem ausgewogenen Angebot an Sport – Spiel und Spaß werden wir Badmintontraining mit geselligen Elementen verbinden.

Wir sind im Schullandheim Haus Pempelfort in Waldbröl untergebracht und übernachten in Mehrbettzimmern. Für eine Rundumverpflegung während des Trainingslagers ist gesorgt.

Rund um das Schullandheim steht uns ein 5 ha großes hauseigenes Grundstück mit Sporthartplatz, Fußballrasenplatz (110 m x 65 m), Geländespiele im eigenen Wald; Basket- und Volleyballfeld; Tischtennis; Kicker zur Verfügung.

Schullandheim Haus Pempelfort in Waldbröl



Anschrift:
Schullandheim Haus Pempelfort
in Waldbröl
Beate Hanbauer
Auf der Kirchenhecke 2 - 4
D - 51545 Waldbröl
Tel: 02291 / 2416
Fax: 02291 / 909026

Träger des Hauses:
Schullandheim Humboldt-
Gymnasium Düsseldorf e. V.

Trainieren werden wir in der Sporthalle Waldbröl. Dort stehen uns für das Training 9 Felder zur Verfügung. Für die Trainingsdurchführung stehen uns vom TV-Witzhelden zwei erfahrene Trainer zur Seite sodass eine sehr intensive Betreuung möglich ist (ein Trainer betreut maximal drei Felder).

Für das Wochenende haben wir folgende Planung vorgesehen:

21.8.	16:00 Uhr	Abfahrt – Die Anfahrt erfolgt mit privat PKW, für die jugendlichen Teilnehmer werden ausreichend Mitfahrgelegenheiten organisiert (Treffpunkt wird bekannt gegeben)
	18:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
	ab 19:30 Uhr	Sportspiele auf dem Sportplatz
22.8.	10:00 - 13:00 Uhr	1. Badmintonspezifischer Trainingsblock
	13:00 - 14:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 18:00 Uhr	2. Badmintonspezifischer Trainingsblock
	ab 18:00 Uhr	gemeinsames Grillen und Spaß ...
23.8.	10:00 - 13:00 Uhr	3. Badmintonspezifischer Trainingsblock
	ca. 14:00 Uhr	Heimfahrt – Rückkehr in Wuppertal ca. 15:00 Uhr

Trainingsinhalte und Trainingsablauf:

Im Training wollen wir die folgenden Inhalte abdecken:

- Wiederholungen / Vertiefungen diverser Schlagtechniken
- Trainingseinheiten zur Erhöhung der Schlagsicherheit
- Verbesserungen des aggressiven Doppelspiels
- Gewünschter Nebeneffekt durch die Trainingsintensität ist natürlich der Wiedereinstieg in das Training nach den Sommerferien unterstützt durch Übungen zur Verbesserung der Konditionellen Fähigkeiten (ach ja – Muskelkater wird garantiert!)

Mehr wird an dieser Stelle nicht verraten!

Soviel noch - da das ganze Training mit einem hohen Spaß und Spielfaktor durchgeführt werden soll findet während der Trainingseinheiten ein Wettkampf um die "CBC-Trainingsmeisterschaft" statt. Last Euch überraschen!

Eckdaten:

Termin: 21.8.2009 – 23.8.2009

Teilnehmer: Spieler/Innen der Jugend- und Seniorenmannschaften;
Mitglieder des CBC sowie Spieler aus befreundeten Badmintonvereinen
maximale Trainingsteilnehmer 36

Anreise: Die An- und Abreise in privaten PKW ist selbst zu regeln. Für Jugendliche werden ausreichende Mitfahrgelegenheiten organisiert

Kosten:	Anreise	Vereinsmitglieder	Nichtvereinsmitglieder
	Freitag 21.08.09	30,00 Euro	60,00 Euro
	Samstag 22.08.09	20,00 Euro	40,00 Euro
	Bettwäsche	8,00 Euro	8,00 Euro

Bemerkung: Schlafsäcke sind nicht erlaubt und bitte daran denken
Tischtennisschläger und Bälle mitzunehmen.

Die Anmeldung bis zum 07.08.2009 an Ulli Honrath, Humboldtstr. 17 in 42857 Remscheid oder per Email an Honraths@t-online.de

Für Minderjährige muss die Anmeldung über den Anmeldebogen für Minderjährige durch einen Erziehungsberechtigten erfolgen.

Bei – und für Vereinsmitglieder - wird die Teilnahmegebühr im Lastschriftverfahren abgebucht. Bei Nichtmitgliedern ist mit der Anmeldung die Teilnahmegebühr auf das Konto des CBC unter Angabe des Verwendungszwecks CBC-Trainingslager 2009 und den Namen des Teilnehmers zu leisten.