

Herbst- Trainingswoche

BVN

- Datum:** 4. Oktober – 8. Oktober 2010 (2. Ferienwoche)
- Ort:** VITIS SportCenter, Allschwil Tel. 061 487 11 11
- Kosten:** Fr. 180.--
- Zeit:** 10.00 – 14.00 Uhr (auf dem Badmintonfeld 10-13 Uhr)
- Teilnehmer:** BVN-Kader oder ClubspielerInnen (mind. 6, max. 16 Teilnehmer)
- Programm:** Schlagschnelligkeit, Schlagsicherheit, hohes Spieltempo, Einzel-Doppel-Taktik, Mentales Training, Kondition
- Essen:** Es gibt nur eine kurze Pause, wo sich jeder/jede selbst verpflegt....
- Trainer:** Christian Nyffenegger, Baselmattweg 199,
4123 Allschwil Tel. 061 481 87 06 Email: ch.nyffi@gmx.ch
- + weitere Trainer bei hoher Teilnehmerzahl

Anmeldeschluss: Freitag, 17. September 2010

Ich melde mich an für die Woche vom 4.10. – 8.10.2010 an:

Name / Vorname :Tel.:

Strasse / PLZ / Ort :

Verein : Geb. Datum :