

Herbst-Trainingswoch e

BVN

- Datum:** 8. Oktober – 12. Oktober 2012 (2. Ferienwoche)
- Ort:** VITIS SportCenter, Allschwil Tel. 061 487 11 11
- Kosten:** Fr. 190.--
- 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....
- Anmeldung:** Christian Nyffenegger, Baselmattweg 199,
4123 Allschwil Tel. 061 481 87 06 Email: ch.nyffi@gmx.ch
- Trainer:** Yvonne Keller, Christian Nyffenegger
- Anmeldeschluss: Donnerstag, 28. September 2012**
-

Ich melde mich an für die Woche vom 8.10. – 12.10.2012 an:

Name / Vorname :Tel:

Strasse / PLZ / Ort :

Verein : Geb. Datum :