



TRAININGSLAGER & LAUFTREFF

Für alle Mannschaftsspieler U10 - U18 / Junioren und Juniorinnen des OTC

Termine:

Freitag, den 17.04. - Beginn 16:30 Uhr bis ca. 18:30 Uhr
Samstag, den 18.04. - Beginn 10:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr
Sonntag, den 19.04. - Beginn 11:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr + Ausklang

Das Wochenende beinhaltet u.a. folgende Bausteine:

- 5-7 km Ausdauerlauf (2x)
- Zirkeltraining
- Tennistechnik Stationstraining
- Motivationstraining
- Doppeltraining
- Aufschlag Videoanalyse

Die Kosten betragen 50 Euro inkl. Essen.

Ein Anmeldeformular bekommt Ihr bei Günther Schellberg.

Verbindliche Anmeldungen sind bis zum 1. März 2015, bei Günther Schellberg, mit Zahlung des Gesamtbetrags möglich.

Der genaue zeitliche Ablauf des Wochenendes, wird nach Anmeldeschluss, an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kommuniziert.

OTC LAUFTREFF - NEUE UHRZEIT!

Kostenlos, aber nicht umsonst!

Der OTC bietet seinen Mitgliedern einen Lauftreff für „Jung“ und „Alt“ an -
Am Samstag, den 7. März 2015 geht es los und dann jeden Samstag.
Treffpunkt: Immer um 10 Uhr am OTC-Clubhaus (Münchs Restaurant)...

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Lasst Euch diese Gelegenheit in einer Gruppe zu laufen nicht entgehen!

Macht Euch fit für die kommende Medenspielsaison und zeigt Eurem Gegner, wie fit man in einem möglichen dritten Satz noch sein kann! In den Schulferien findet der Lauftreff nicht statt.

Sportlicher Gruß

Frank Kuhlmann
OTC Vorstandsvorsitzender