

Bezirk Stuttgart

Verteiler: Bezirks-Kernteam / Teilzeitracer / Talentioniken
Vereins-Sportwarte / Vereins-Trainer



365 Tage sportlich aktiv
schwäbischer
skiverband e.v.

Schülersportwart

Frank Lipp
Osianderstr. 8
70197 Stuttgart
Tel. 0711 - 659312
Mobil 0172/7102980
gipser-lipp@t-online.de
18. Juli 2011

Lehrgangseinladung

Lehrgang: 7 - 11/12, für alle 3 Lehrgangsgruppen
Datum: Do. 8.9. – Fr.. 9.9.2011
Ort: Landgraaf / Holland
Trainer: Frank Lipp, n.n.
Treffpunkt: 7:30 Birkenkopf, 7:50 Pleidelsheim P+R
Lehrgangskosten: ca. 135.- € (VP incl. Getränke, Fahrt, Anteil Umlage, Lift) - fürs erste Mittagessen am Samstag Vesper mitnehmen!

Mitzubringen: top gerichtete, scharfe SL-Ski, Trainingsbekleidung für Halle u. Gelände, Sprungseil, kpl. Winterausrüstung, SL-Stöcke, Schützer

Achtung: Halle hat konstant **minus 5 Grad !**

Programm: vielseitigste Fahrformen, SL-Läufe mit Kurzkippern und ersten, einzelnen langen Stangen; Erarbeiten der Schlagtechnik, diverse Kondi-Arbeit

Ablauf ungefähr: Sa.: ab 12:00: 2 Std. Ski, 1-2 Std. Kondi, 2 Std. Ski
So.: 2 Std. Ski, 1 Std. Kondi, 2 Std. Ski; Kond, nochmal Ski;
Heimfahrt ca. 19:30 (also erst um 23:30 in Stuttgart!)

Rückmeldung: Umgehend – auch bei Nichtteilnahme. Bitte Abfahrtsort angeben!

Grüße

Frank