

## Programm Trainingsweekend 09.04. - 11.04.2010 in Ottenbach

- Freitag 18.00 Training im Hallenbad Ottenbach 18.10 - 19.20 Uhr. Anschliessend Video und Theorie. Bitte etwas kleines zu Essen mitnehmen (Sandwich). Ende ca. 21.00 Uhr
- Samstag 9.00 Am Vormittag Training in der Turnhalle in Ottenbach. Gemeinsames Mittagessen in Ottenbach. Anschliessend Training im Hallenbad Ottenbach. Am Abend ab ca. 18.00 Uhr gemeinsames Grillieren. Eltern und Geschwister sind herzlich willkommen, bringen jedoch ihre Grillade bitte selbst mit.
- Sonntag 9.30 Am Vormittag Training im Hallenbad Ottenbach. Gemeinsames Mittagessen. Am Nachmittag Training im Hallenbad Ottenbach. Trainingsende um 17.00 Uhr.
- Mitbringen: Ausreichend Schwimmkleider, Badetücher und Zubehör für zwei Trainings pro Tag.  
Sportkleider für die Turnhalle, inkl. saubere Hallenturnschuhe  
50 Franken Unkostenbeitrag in Bar  
Gute Laune und Motivation
- Leitung: Renate Spagnoletti, Urs Künzler, Sabina Aeberli und weitere Trainerinnen und Vorstandsmitglieder
- Versicherung: Sache der TeilnehmerInnen und Eltern