



3. Trainingsweekend 17./18. Oktober 2009

04. Oktober 2009

Liebe Kinder & Eltern

Das 3. Trainingsweekend der Jugi Uffikon findet bereits am 17./18. Oktober statt. Damit es für alle Beteiligten ein spannendes und erfolgreiches Weekend wird, folgen nun noch ein paar Informationen.

Das Trainingsweekend findet in der **Turnhalle Uffikon** statt. Wir bieten den Kindern an diesem Wochenende pro Tag **4 Lektionen** (à 90 Minuten) an. Am Mittag haben wir eine zweistündige Pause eingeplant, damit sich die Kinder zu Hause stärken können, um am Nachmittag wieder „Vollgas“ zu geben. Übernachten werden die Kinder ebenfalls zu Hause. Pausenverpflegung in Form von Äpfeln wird zur Verfügung gestellt. Am Sonntagmorgen sind während der zweiten Trainingslektion die Eltern herzlich eingeladen die Aktivitäten der Kinder mit zu verfolgen.

Falls wir mit dem Wetter Glück haben, werden wir auch einige Trainingslektionen im Freien absolvieren. Diese würden dann auf dem Sportplatz Moosgasse stattfinden. Am Samstagnachmittag können wir die Turnhalle nicht benützen und werden unsere Trainingslektionen im Wald absolvieren.

Sollte jemand Lust haben einen Kuchen oder ein sonstiges Gebäck mitzubringen, würden wir uns darüber sehr freuen.

Noch etwas in eigener Sache: Da die Kinder Herbstferien haben, können wir diesen Zettel nicht mehr in den Jugistunden verteilen. Deshalb bitten wir euch Kinder und Eltern diese Infos einander weiterzugeben. Bis jetzt haben sich noch nicht allzu viele Kinder angemeldet. Man kann sich immer noch spontan anmelden. Es ist auch nicht nötig an allen Lektionen teilzunehmen.

- Mitnehmen:
- Turnkleider (Für drinnen und draussen, Trainer & allenfalls Regenjacke mitnehmen!)
 - Hallen- und Aussenschuhe
 - Getränkeflasche und evtl. Zwischenverpflegung (Äpfel sind vorhanden!)

Trainingsplan	Samstag Gruppe 1	Samstag Gruppe 2	Sonntag Gruppe 1	Sonntag Gruppe 2
08.30-08.45	Einlaufen Geräteturnen	Einlaufen Leichtathletik	Einlaufen Leichtathletik	Einlaufen Geräteturnen
08.45-10.00	Bodenturnen / Reck <i>Thomas / Maik</i>	Hochsprung <i>Stefan</i>	Lauf- und Sprungschule <i>Stindli</i>	Minitramp / Barren <i>René / Sabrina</i>
Pause				
10.15-11.30	Leichtathletik Hochsprung <i>Stefan</i>	Geräteturnen Bodenturnen / Reck <i>Thomas / Maik</i>	Geräteturnen Minitramp / Barren <i>René / Sabrina</i>	Leichtathletik Lauf- und Sprungschule <i>Stindli</i>
Mittagessen				
13.30-13.45	Einlaufen Im Wald	Einlaufen Im Wald	Einlaufen Spieltechnik	Einlaufen Spieltechnik
13.45-15.00	<i>Roger</i>	<i>Nicole / Martina</i>	<i>Marc / Sina / Julia</i>	<i>Marc / Sina / Julia</i>
Pause				
15.15-16.30	Im Wald <i>Nicole / Martina</i>	Im Wald <i>Roger</i>	Spielturnier <i>Marc / Sina / Julia</i>	Spielturnier <i>Marc / Sina / Julia</i>

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

René Zemp Tel: 041 535 13 31
Martin Zemp Tel: 062 756 03 82

Mail: renezemp@bluewin.ch
Mail: martin.zemp5@bluewin.ch