

Hej Badmintonspillere!

Så nærmer tiden sig, hvor Nykøbing Sj. Badmintonklub afholder træningsweekend for klubbens U11 - U17 spillere. Træningsweekenden bliver afholdt i weekenden den 21.-22 marts 2009.

Program for weekenden bliver som flg.:

Lørdag den 21/3 2009

10.00 - 12.00	Inddeling i hold, opvarmning og træning
12.00 - 13.00	Frokost og introduktion af eftermiddagens træning
13.00 - 18.00	Træning ved Louise, Stine og Mads Børnene vil blive delt op i hold, så man skiftevis træner badminton og laver andre aktiviteter.
18.30 - 19.30	Aftensmad
19.30 - 21.00	Badmintonlege i hallen
21.00 - 22.00	Saftevand, kage og hygge i kantinen
22.00 - 22.30	Alle kravler i soveposen

Søndag den 22/3 2009

08.00 - 9.00	Morgenmad
09.00 - 11.30	Træning v/Louise, Stine og Mads
11.30 - 12.00	Oprydning/pakning
12.00 - 13.00	Frokost
13.00	Afslutning

Praktiske oplysninger:

- Husk sovepose, liggeunderlag, træningstøj, badetøj, toiletsager, m.m.
- Værdigenstande (smykker, penge, mobiltilf. o.l.) medbringes på eget ansvar.
- Børnene skal medbringe sygesikringsbevis, som deponeres hos arrangørerne.
- Børnene må max. medbringe 50 kr. i lommepenge, som kan deponeres i kantinen.
- Børnene må ikke forlade hallen uden aftale med arrangørerne.
- Hvis dit barn får medicin, skal dette oplyses til arrangørerne, som vil hjælpe med dette.

Tilmeldingsblanketten skal afleveres i kantinen eller i hallens postkasse senest den 12/3 2009.

Efter den 12 marts er der lukket for tilmelding.

**Sådan et arrangement kræver forældreopbakning !!!
Har du lyst til at give en hånd med, så ring til Lotte (mobil 26392184)
Hilsen Aino, Mette og Lotte**



Tilmelding til træningsweekenden den 21.-22. marts 2009

Navn:
Adresse:
Forældres navn:
Forældres tlf.nr.:
Forældres underskrift: