



Beachvolleyballtrainings ab 3.Mai bis 18.September 2010

Angebot:

- Nachwuchsathletinnen im Bereich Beachvolleyball soll die Möglichkeit geboten werden während der Beachvolley-Saison 4-6 Stunden pro Woche unter der Leitung eines erfahrenen Beachvolleyball-Trainers (Gerhard Gerber) trainieren zu können.
- Angemessene Planung und Betreuung der Teilnehmerinnen in der laufenden Beachvolley-Saison durch den Trainer
- Erstellen von individuellen Trainingsprogrammen
- Trainingsgruppengrösse von max. 10 Personen (pro Feld)
- während 20 Wochen 3-4 wöchentliche Trainingseinheiten à 90-120 Minuten.

Zielpublikum:

- Mädchen im Alter von 15 - 20 Jahren aus den Kantonen Bern, Solothurn, sowie dem deutschsprachigen Teil des Kantons Freiburg, welche motiviert und ehrgeizig die vereinbarten Trainingseinheiten besuchen um persönlich oder als Team Fortschritte zu erzielen.
- Athletinnen, welche bereits Erfahrungen im Bereich Beachvolleyball haben und auf der für sie entsprechenden Beachtour mitspielen.
- Das Angebot geht auch an Spielerinnen, die das Juniorinnenalter überschritten haben, sofern sie das geforderte sportliche Niveau erbringen, einen regelmässigen Trainingsbesuch leisten können und die Trainingsgruppe über freie Plätze verfügt.

Kosten:

- Pauschal Fr.300.- bis Fr.500.- pro Person, abgestuft je nach vorgängiger Anmeldung und Absprache

Mögliche Trainingszeiten:

Montags:	10-12h, 12-14h, 14-16h
Dienstags:	12-14h, 14-16h, 16-18h
Donnerstags:	12-14h, 14-16h

Mindestanzahl pro Training: 4 Teilnehmerinnen