



## Badminton Camps 2017

### Ausrüstung:

Für Badminton:

- Badmintonschläger
- Badmintonbälle
- Badmintonkleidung (ausreichend für eine Woche)
- Badmintonschuhe - hallentauglich mit nichtfärbenden Sohlen

Zum Frühsport:

- Laufschuhe
- Laufkleidung

Zum Schwimmen und Thermenbesuch:

- Badeschuhe
- Badesachen
- Handtuch, ggf. auch Bademantel

Für die Freizeit (Vorschlag):

- Bücher
- Spiele
- Squash- bzw. Tischtennisschläger
- etc.

Weitere hilfreiche Tipps und Utensilien:

- Magnesium und Calcium
- Pflaster und Salben
- kleine Handtücher (Schwitzen)
- Getränke

### Programm:

Zunächst einmal erwarten Euch Gleichgesinnte, die die Woche zu einem unvergesslichen Erlebnis machen können. Darüber hinaus natürlich qualifizierte Trainer...

Sonntag:

- Anreise und Einchecken in der Sportschule ab 16:00 Uhr
- Beginn um 17:00 Uhr mit der Vorstellung der Trainer und Planung der Woche
- Abendessen
- Hallentraining & Gruppeneinteilung

Montag bis Donnerstag:

- Frühsport: Waldlauf oder Schwimmen
- Frühstück
- Treffpunkt in der Halle zu Aufwärmspielen und Trainingseinheiten in Gruppen
- Mittagessen gegen 12:30 Uhr und danach Zeit zur freien Verfügung
- Trainingseinheit Badminton
- Abendessen
- Rahmenprogramm: Kegeln, Sauna, Biergarten, Kino, Thermenbesuch

Am Donnerstag Nachmittag findet ein Camp-Turnier statt mit einer Siegerehrung am Abend

Freitag:

- Partner-Schleifchenturnier
- T-Shirt Übergabe
- Verleihung der Camp Awards
- Ende ca. 13:00 Uhr