



*Det bliver
smaddersjovt...*

Kontakt vedrørende lejren
Kristian Sørig – Lejrchef
kristiansoerig@gmail.com

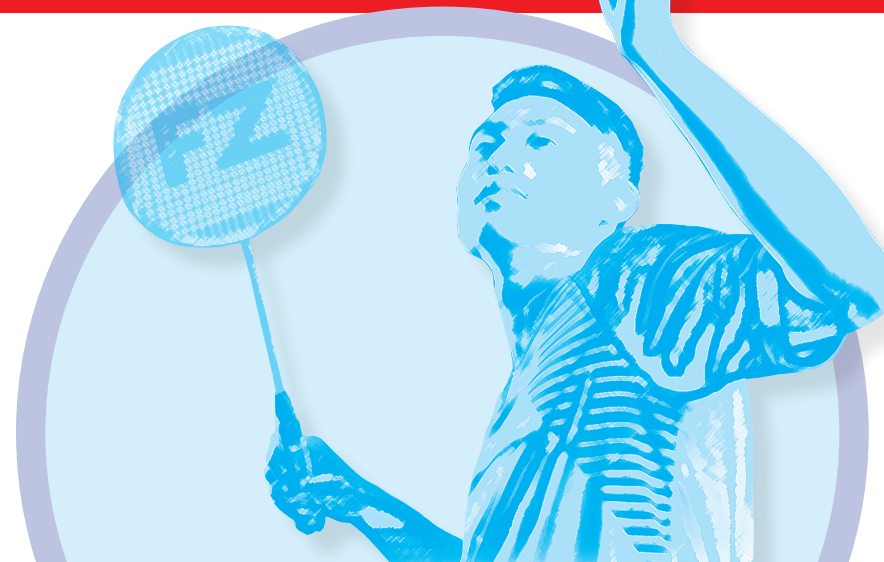
www.aarhusbadminton.dk

I N D B Y D E L S E

2 0 1 6

Aarhus AB Sommerlejr

U11A-D og U13/U15E-B



*Aarhus Badmintonklub er stolt af at kunne præsentere
AB Sommerlejr 2016. En lejr for dig der vil udvikle dig
som badmintonspiller, få ny inspiration til din daglige træning
og have en masse sjov sammen med andre badmintonspillere.*



Det får du på AB Sommerlejr 2016:

- En masse badmintontræning, hvor du vil blive udfordret på dit niveau. Træningen vil være niveauopdelt.
- Lejren vil løfte dig teknisk, taktisk og fysisk.
- Sjove udflugter og aktiviteter "ude af huset". Lejren foregår således ikke kun i hallen.
- Spændende gæstetrænere fra AB's Ligahold .
- Mental træning, der giver dig redskaber til at håndtere de pressede situationer i kampens hede!
- Anderledes fysisk træning, der vil give dig et ekstra skub.
- Redskaber til at udvikle dig, når du kommer hjem fra lejren.
- Lækker T-Shirt fra FZ FORZA.

Trænere på lejren:

Kristian Sørig – 27 år

- Ungdomscoachtræner i Aarhus AB.
- Kredstræner i Badminton Midtjylland.
- Mange års erfaring inden for forskellige træningsformer og træning af alle niveauer.

Rasmus Grill Noes – 21 år

- Ungdomstræner og spiller i Aarhus AB.
- Flere års erfaring som ungdomstræner.
- Spiller til dagligt på AB's Ligahold/2. div.

Derudover kommer der også en kvindelig træner som vil være med på hele lejren + en række hjælpetrænere.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Tid og sted

Søndag d. 26. juni kl. 14.00 til fredag d. 1. juli kl. 13.00

AB badmintonhal – Dyrehavevej 1, 8000 Aarhus C.

Overnatning

Foregår på liggeunderlag/luftmadras i AB badmintonhal.

Forplejning

På lejren får du sund og varieret kost, så du har energi og kræfter til hele dagen. Du får 3 store måltider, samt et par mindre måltider i løbet af dagen.

Pris: Kr. 1.800,-

Antal pladser

50 spillere (efter først-til-mølle princippet).

Tilmelding

<http://www.sporttilmelding.dk/staevnetilmelding/index.asp?ref=4>
eller via www.aarhusbadminton.dk

Vel afmelding inden den 25/5-2016 refunderes det fulde beløb.
Herefter er tilmeldingen bindende.

Program

Relevant info og nærmere program udsendes cirka en måned før lejren starter.