

Sommertræning 2015

Kære forældre og badmintonspillere!

Traditionen tro vil vi igen i år tilbyde sommertræning frem til skolernes sommerferie, så alt badminton ikke bliver glemt i løbet af sommeren! Derfor tilbyder vi i Hjørring Badminton Klub sommertræning for *alle, der har lyst til at være med*. Sommertræningen vil være en mulighed for at få gode sociale oplevelser sammen med andre badmintonspillere samt god fysisk træning, hvor fokus vil blive lagt på styrke, fysik og kondition. Træningen vil blive varetaget af Pernille Bundgaard og Christian Nymand

Sommertræningen kommer til at foregå både udenfor og i hallen, både med og uden bold. Vi vil både arbejde med puls, løbeintervaller, fysiske badmintonspil, styrketræning, sjove stafetter og meget meget mere. Hele sommertræningsperioden vil løbe fra den 20. april til og med den 18. juni, hvor vi i weekenden den 19.-21. juni afslutter sommertræningen med den legendariske *SuperSommerBootcamp*. Mere herom senere.

Træningstiderne er:

U11-U15 (nybegyndere og lettere øvede):

Tirsdag & Torsdag kl. 16:00 – 17:30

U13-U15-U17-Senior (øvede):

Tirsdag & Torsdag kl. 17:30 – 19:00

Prisen for sommertræningen er:

træning 1 gang om ugen = 350 kr

træning 2 gange om ugen = 500 kr.

Priserne forudsætter medlemskab af klubben. Hvis ikke du er medlem, vil priserne være 400kr./600 kr. Tilmeldingen skal ske til Pernille Bundgaard på 51298266 eller mail Bundgaard_49@hotmail.com med navn, kontaktelefon nummer, årgang og række. Betaling medbringes til første træningsgang.

Ud fra tilmeldingerne forsøger vi at lave grupper som passer i niveau/aldersgrupper, således at alle får muligheden for at blive presset til det yderste. På opfordring fra forældre vil vi desuden tilbyde forældreløb, som afvikles sammen med spillernes løbetræning (starten af hver træningstime) – mulighed for en bedre kondition samt et godt forældrenetværk/samvær.

Hvis I har spørgsmål, er I velkomne til at ringe eller skrive til Pernille Bundgaard på 51298266 eller Christian Nymand på 20649056

Med sportslige hilsner

Christian Nymand og Pernille Bundgaard

Hjørring Badminton Klub, Idræts allé 149, 9800 Hjørring