



Hej alle U15, U17 og U19 spillere, Trænings weekend Stidsholt den 29.-30. aug.

Vi har desværre aflyst vores stævne. Men vi vil gerne se alle, der har lyst til nedenstående program. Det koster 250 kr. at deltage, som man betaler ved ankomst. Meld gerne tilbage senest onsdag den 26/8 til gitte0412@gmail.com. I skal huske at medbringe sovepose, luftmadras, idrætstøj og godt humør.

Lørdag:

Tid	Hold 1	Hold 2
10-12	Badmintontræning	Body-bike
12-13.30	Frokost	
13.30-15.30	Body-bike	Badmintontræning
15.30-16.00	Pause og frugt	
16.00-19.00	Kampe	
19-20.30	Aftensmad	
20.30-22.00	Frit spil eller bare hygge rundt på efterskolen	

Søndag:

Tid	Hold 1	Hold 2
8.30 -9.00	Morgenmad	
9.00-10.00	Badminton benarbejde	
10.00-10.15	Pause	
10.15-12.15	Trænerkursus fjerguiden 1, hvor I får bevis med hjem	
12.15-13.00	Frokost og farvel for denne gang	

Trænerne vil være:

Thomas Røjkjær, tidligere ligaspiller, nuværende træner i Brønderslev og Stidsholt Idrætsefterskole.

Christian Bisgaard, træner på det nordjyske Team Danmark center og Stidsholt Idrætsefterskole.

Lasse Todberg, træner og underviser hos DGI, træner i Skalborg.

Gitte Paulsen, tidligere landsholdsspiller, nuværende træner på Stidsholt Idrætsefterskole.

Håber at se jer alle til et par gode dage.

Sportslig hilsen

Trænerteamet

