


Tollaslabda napközis tábor a XVII. kerületben

Időpont: 2018. június 18-22., és/vagy június 25- 29.

Helyszín: Békésy György Szakgimnázium

Cím: 1174 Budapest Széchenyi utca 9-11.

Bejárat, parkolási lehetőség a Gyökér utca felől.



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
				1 Tünde	2 Kármán Anita	3 Katalin
4 Bócsai	5 Farkas	6 Norbert Dorina	7 Róbert	8 Mátild	9 Félix	10 Margit Errika
11 Bernadett	12 Viki	13 Antal Zsolt	14 Viktor	15 János Viki	16 Juci	17 Laura Anita
18 Anikó Levente	19 Szilvia	20 Péter	21 Ágnes Anita	22 Paulina	23 Zoltán	24 János
25 Veronika	26 Zoltán	27 László	28 Juci	29 Péter Anita	30 Pál	

JÚNIUS

2018. június 18-22. és/vagy június 25-29. között várjuk napközis nyári táborunkba a tollaslabda iránt érdeklődő 8 -16 éves gyerekeket, hétfőtől péntekig, minden nap 7³⁰-tól 16³⁰ óráig. A táborban való részvételnek nem feltétele a tollaslabda előélet. A jelentkezési űrlap kitöltése egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. Legfeljebb 30 jelentkezőt tudunk fogadni. Részvételi díj: egész hétre: 25 000 Ft / fő / hét, egész hétre testvéreknek: 22 000 Ft / fő / hét, napi díj: 6 000 Ft / fő / nap. A részvételi díjból visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem tudunk! A részvételi díj tartalmazza az 5 000 Ft előleget és a tábor összes költségét (foglalkozások, tollaslabda eszközök biztosítása, trambulín, étkezések, feliratos póló, játékeszközök, jutalmak, (jó idő esetén strandbelépő)). A táborba jelentkezni a jelentkezési ív kitöltésével és 5 000 Ft előleg befizetésével lehet. Jelentkezési/befizetési határidő legkésőbb 2018. május 11. péntek.

Napi program:

Érkezés:	7 ³⁰ - 9 ⁰⁰ -ig
Edzés:	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰ - ig
Szünet, tízórai:	10 ³⁰ - 11 ⁰⁰ - ig
Edzés:	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ - ig
Ebéd:	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ -ig
Pihenő:	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ -ig
Játékos versenyzés:	14 ⁰⁰ - 15 ³⁰ -ig
Pihenő, uzsonna:	15 ³⁰ - 16 ³⁰ -ig

A napi program a délelőtti és délutáni tollaslabda-edzések köré szerveződik. A foglalkozásokon bemelegítés, erőnléti fejlesztés, technikai fejlesztés, rávezető feladatok, versenyek, meccsezés, játékos foglalkozások és közben pihenés váltogatják egymást. Az ebéd utáni pihenőidőben társasjátékok és némi kötetlen program biztosítanak lehetőséget a barátkozásra és az aktív pihenésre. Az edzőtáborban minden tevékenység az iskola területén zajlik, kivéve az ebédelést, amely a közelben lévő Julian Étteremben fog történni. Az edzés-program minden nap 9:00-kor kezdődik. (7:30-tól felnőtt felügyelettel várjuk a gyerekeket.) A tábori program minden nap 16:30-ig tart. A tábort a gyermek önállóan csak a szülő előzetes írásbeli engedélye alapján hagyhatja el! Az érkezéssel és a távozással kapcsolatosan a fentiekől való bármilyen eltérés csak a szülő és a táborvezető előzetes megbeszélése alapján lehetséges.

Étkezés:

A táborban 3 étkezést (tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítunk. Ajánlott az otthoni reggeli. (Közvetlenül edzés előtt az étkezést már nem javasoljuk.) Az edzésekre kérjük, mindenki hozzon legalább 1,5 – 2 l innivalót (vagy vízzel feltölthető palackot, kulacsot)! Aki a fenti étkezéseken túl igényli, hozhat magával nem romlandó, nem hűtendő, élelmiszert. Ez célszerűen keksz, édesség, gyümölcs (kis mennyiségben).

Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez terembe való sportruházat szükséges. Fontos a teremcipő, amely nem hagy nyomot a terem talaján és nem azonos az utcai cipővel! E nélkül a táborban részt venni nem lehet! A stabilan nem beköthető, nyitott cipők (szandál, papucs) az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek, ezért nem ajánlottak!

Jó idő esetén a tábor egyik napján strandolás-ra lesz lehetőség, ezért szükség lesz fürdőruhára, papucsra, törülközőre, ezek hiányában az adott programból a gyermek kimarad.

Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy szülői nyilatkozat vagy orvosi egészségügyi igazolás (<http://bit.do/orvosiigazolas>), amelyből kiderül, hogy a gyermek krónikus, sportolást kizáró, illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és külön odafigyelést igénylő teendőket (pl. asztma, gyógyszerszedés, gyógyszerérzékenység) a jelentkezési lapon kérjük feltüntetni.

Elérhetőség, jelentkezés: tollaslabda17@gmail.com , +36-30-455-3650 Csóka Sándor