



PROGRAMM

Mittwoch 02.06

- > Auf Wunsch Anreise und ermäßigtes Fahren im öffentlichen Betrieb

Donnerstag 03.06 (Fronleichnam)

- > 08.00 – 10.00 Der erste Wasserkontakt: **Exklusive Trainingseinheit 1** / Coaching / Videoanalyse
- > 10.30 – 12.00 Vorstellung / Kennenlernen / Zielabgleich
- > 12.00 – 13.00 Mittagspause
- > 13.00 – 14.30 Auswertung Videoanalyse / Briefing
- > 15.00 – 17.00 Haltungs - / Bewegungstraining (Trampolin, Balance Board, Wakeboardmarsch)
- > 17.00 – 19.00 Inverttraining Basic / DVD Präsentation
- > 19.30 – 21.30 Jetzt gehts ans Eingemachte: **Exklusive Trainingseinheit 2** / Coaching / Videoanalyse
- > 22.00 Feedback und Nähkästchen bei einem kühlen Blondem

Freitag 04.06

- > 09.00 – 09.45 Fitness (Joggen, Zirkeltraining)
- > 10.00 – 12.00 Dein erster Raley? **Exklusive Trainingseinheit 3** / Coaching / Videoanalyse
- > 12.00 – 12.45 Mittagspause
- > 13.00 – 14.45 Haltungs - / Bewegungstraining (Trampolin, Balance Board, Wakeboardmarsch)
- > 15.00 – 16.00 Der besondere Kick: **Exklusive Trainingseinheit 4** am System 2.0
- > 17.00 – 18.30 Videoanalyse / DVD Präsentation
- > 19.00 – 21.00 Zeig was Du gelernt hast: **Exklusive Trainingseinheit 5** / Coaching / Videoanalyse
- > 22.00 BBQ direkt am See im gemütlichen Ride and Chill Ambiente

Samstag 05.06

- > 09.00 – 09.45 Fitness (Joggen, Zirkeltraining)
- > 10.00 – 12.00 Letzte Runde: **Exklusive Trainingseinheit 6** / Coaching / Videoanalyse (System 2.0)
- > 12.30 – 14.00 Feedback Runde
- > ab 14.00 offenes Fahren bis der Arzt kommt

Preise: Jugendliche bis 15 Jahre 99.- EURO, Erwachsene 139.- EURO. Alle oben angegebenen Angebote (inkl. Zelten) sind im Preis inbegriffen. Ausgenommen: Donnerstag Abends ein Menüvorschlag. Die Teilnahme daran ist freiwillig und wird vergünstigt angeboten. Material (Board, Anzug, Weste, Helm, Handschuhe) kann komplett gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Anmeldung: Anmeldeschluss ist der 28. Mai, die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 20 Teilnehmer). Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 50% zu zahlen, den Rest bis zum 28.05. Die Anmeldung telefonisch, per Fax und per Email ist für den Veranstalter erst nach Eingang der Anzahlung bindend. Zahlungen in bar oder per Überweisung an:
Michael König • Wasserskianlage Toeppersee • SSK Duisburg (BLZ 350 500 00) • Kto. Nr. 253 002 505
Bitte als Verwendungszweck den Namen und „Mixed Camp 2010“ angeben.



Bitte diesen Bogen bis zum 28. Mai an **0 21 51 - 40 36 48**
faxen oder bei deinem nächsten Besuch im Shop abgeben.

ANMELDUNG

Liebe Teilnehmer vom Mixed-Camp 2010,

mit diesem Bogen meldest du dich verbindlich zum Camp an, Stornierung sind bis zum 28.05.10
inkl. kompletter Rückerstattung möglich - danach nicht mehr (Details siehe im Programm).

Name

Vorname

Alter

Email

Telefon

Mobil

Datum

Unterschrift

Damit wir euch besser kennenlernen können und eine gute Betreuung
garantiert ist, bitten wir dich uns vorab ein paar kleine Fragen zu beantworten:

1.) Wie lange fährst du schon Wakeboard?

.....

2.) Was kannst du uns auf dem Wakeboard schon zeigen?

.....

3.) Was möchtest du im Camp lernen (z.B. Starten, Inverts, Obstacles...)?

.....

4.) Liegen irgendwelche Verletzungen vor die beachtet werden müssen?

.....

5.) Hast du eigenes Material (Wakeboard, Helm, Weste, Anzug)?

.....