

Information Trainingslager Beachvolleyball 2022

Liebe Athletinnen, liebe Eltern

Die Beachvolleyballsaison 2022 startet im April und die Vorbereitungen für das Trainingslager Beachvolleyball laufen bereits auf Hochtouren.

Aktivität: Trainingslager Beachvolleyball

- 8x Beachvolleyball Training, 2x Krafttraining, 2x Mentaltraining
- Vollpension (4x Frühstück, 4x Mittag, 4x Nachtessen)
- Inkl. Alternativprogramm (Minigolf, Badieintritt)

Ein detaillierter Trainingsplan folgt.

Datum: Mittwoch, 25. – Sonntag, 29. Mai 2022 (Anreise 19.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr)

Ort: Sportzentrum Zuchwil
Amselweg 59, 4528 Zuchwil
Tel. 032 686 55 55

Kosten: CHF 550. – (Übernachtung im Sportzentrum und Verpflegung inklusive)

Reise: Gemeinsam von Aarau bis zum Sportzentrum und zurück. Der Verein übernimmt die Reisekosten.

Staff: Head Coach Anika Schulz 079 263 20 19 anika.schulz@volley-aarau.ch
Head Coach Dominik Lüthy 079 266 01 07 dominik.luethy@volley-aarau.ch

Mitbringen:

- Private Volleyballausrüstung
- Mikasa VLS300 (falls vorhanden)
- Mini - & Theraband (falls vorhanden)
- Notiz- und Schreibmaterial
- Material für Cool down (Blackroll)

- Kader:** Die Teilnahme aller Athletinnen der Regionalen Trainingsgruppe Volleyball Aargau ist erwünscht.
- Haftung:** Die Versicherung (Krankenkasse und Unfallversicherung) ist Sache der Teilnehmerin. Die Regionale Trainingsgruppe Volleyball Aargau lehnt jegliche Haftung ab.
- Coronavirus:** Die Athletinnen und Trainer*innen dürfen nur symptomfrei am Trainingslager teilnehmen. Bei neu auftretenden Symptomen ist der Head Coach und die sportmedizinische Koordination **umgehend** zu informieren.
- Anmeldung:** Die Athletinnen können sich via Homepage der RTG Volleyball Aargau bis am **Donnerstag, den 31.03.2022**, für das Trainingslager anmelden.

Link Anmeldung: [Anmeldung Trainingslager Beachvolleyball – BTV Aarau Volleyball \(volley-aarau.ch\)](http://Anmeldung Trainingslager Beachvolleyball – BTV Aarau Volleyball (volley-aarau.ch))

Falls es noch offene Fragen zum Trainingslager Beachvolleyball geben sollte, stehe ich Euch jederzeit gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüsse

RTG Volleyball Aargau

Anika Schulz
RTG Volleyball Aargau