

RTG Trainingslager Beachvolleyball Tenero

Liebe Athletinnen, liebe Eltern

Die Beachvolleyballsaison 2026 startet im Mai und die Vorbereitungen für das Trainingslager laufen bereits auf Hochtouren. Im Mai findet unser Trainingslager in Tenero (TI) statt.

Aktivität: Trainingslager Beachvolleyball

- 6x Beachvolleyball Training, 2x Krafttraining
- 2x Theorie, 1x Achtsamkeitstraining
- Vollpension (3x Frühstück, 3x Mittag, 4x Nachtessen)
- Inkl. Alternativprogramm

Ein detaillierter Trainingsplan folgt.

Datum: Freitag, 22. Mai – Montag, 25. Mai 2026

Abfahrt Freitag: 11:13 Uhr ab Aarau Bahnhof

Ankunft Montag: 19:45 Uhr in Aarau Bahnhof

Benötigte Dispensationen werden an die Schulen gestellt.

Ort: Nationales Jugendsportzentrum Tenero CST

Via alla Brere 10, 6598 Tenero

Kosten: CHF 400. – (Reisekosten, Übernachtung im Sportzentrum und Verpflegung inklusive)

Reise: Gemeinsam mit dem Zug von Aarau bis zum Sportzentrum und zurück.

Staff: Head Coach Anika Schulz headcoach@rtg-aargau.ch
Assistant Coach Denise Tasca

Mitbringen:

- Private Volleyballausrüstung
- Mikasa Beach Pro BV550 C (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.

Anmeldung: Die Athletinnen können sich via Homepage der RTG Volleyball Aargau bis am **Sonntag, den 26.04.2026**, für das Trainingslager anmelden.

Link Anmeldung: [Anmeldelink TL Tenero](#)

Bemerkung: Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Athletinnen begrenzt. Die Berücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge des Anmeldungseingangs.

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

Sportliche Grüsse

Anika Schulz
RTG Volleyball Aargau