



An alle BEV/OEV Kadermitglieder

Chur/Weinfeld, 19. Mai 2009

BEV/OEV Kader – Take off Treffen Saison 09/10 am 23./24. Mai 2009

Liebe Kadermitglieder

Wir begrüssen euch zur neuen Kadersaison 2009/2010 und heissen die neuen Mitglieder ganz herzlich im regionalen Nachwuchskader willkommen. Gleichzeitig teilen wir euch mit, dass am Wochenende vom 23./24. Mai 2009 das „Take off - Treffen“ der Kadersaison 2009/2010 stattfindet.

Der Zeitplan gestaltet sich wie folgt:

Programm Samstag 23.05.2009 in Herisau

„Gruppe 1“ (6):

Sandra Kiebler, Michaela Scalisi, Dana Hemmi, Michelle Scheuermeier, Juliana Plüss, Jennifer Seyffer (Gast), Angelina Grest (Gast)

(Änderungen vorbehalten)

- 10.00 Besammlung im Eingangsbereich
- 10.15-11.00 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
- 11.40-12.30 Eis mit Daniel Fürer
- 12.45-13.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
- 14.30-15.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum
- 16.30-17.15 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
- 18.00-18.45 Gemeinsames Spaghettiesen (Gruppe 1 und 2) im **Hotel/Restaurant Landhaus**
- 18.45-19.00 Offizielle Begrüssung zur Kadersaison 2009/2010

„Gruppe 2“ (7):

Alisa Oberholzer, Zora Largo, Nadine Locher, Elena Oberholzer, Christina Niederer, Alain+Jasmin Schuler

(Änderungen vorbehalten)

- 10.45 Besammlung im Eingangsbereich
- 11.00-11.45 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
- 12.30-13.20 Eis mit Daniel Fürer
- 13.45-14.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
- 15.30-16.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum
- 17.15-18.00 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum

18.00-18.45 Gemeinsams Spaghettiesen (Gruppe 1 und 2) im **Hotel/Restaurant Landhaus**
18.45-19.00 Offizielle Begrüssung zur Kadersaison 2009/2010

„Gruppe 3“(6):

Deniz Korkmaz, Nastassja Kiansky, Kim Coray, ~~Ina Wieland~~ (verletzt), Phillip Linan, Jessica Imhof(Gast), Jessica Gisler(Gast)

(Änderungen vorbehalten)

11.45 Besammlung im Eingangsbereich
12.00-12.45 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
13.30-14.20 Eis mit Daniel Furer
14.45-15.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
16.30-17.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum
18.00-18.45 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
19.30-20.15 Gemeinsams Spaghettiesen (Gruppe 3 und 4) im **Hotel/Restaurant Landhaus**
20.15-20.30 Offizielle Begrüssung zur Kadersaison 2009/2010

„Gruppe 4“(7):

Vanessa Rudolf, Sunita Abplanalp, ~~Florence Clarke~~, Daria Rudolf, Sara Tomic, Patricia Bischofberger, Tina Strüning, Alina Peterhans

(Änderungen vorbehalten)

12.30 Besammlung im Eingangsbereich
12.45-13.30 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
14.20-15.10 Eis mit Daniel Furer
15.45-16.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
17.30-18.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum
18.45-19.30 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
19.30-20.15 Gemeinsams Spaghettiesen (Gruppe 3 und 4) im **Hotel/Restaurant Landhaus**
20.15-20.30 Offizielle Begrüssung zur Kadersaison 2009/2010

Programm Sonntag 24.05.2009 in Herisau

„Gruppe 4“(6):

Vanessa Rudolf, Sunita Abplanalp, ~~Florence Clarke~~, Daria Rudolf, Sara Tomic, Patricia Bischofberger, Tina Strüning, ~~Alina Peterhans~~

(Änderungen vorbehalten)

10.10 Besammlung im Eingangsbereich
10.15-11.00 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
11.40-12.30 Eis mit Daniel Furer
12.45-13.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
14.30-15.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum

„Gruppe 3“(6):

Deniz Korkmaz, Nastassja Kiansky, Kim Coray, ~~Ina Wieland~~ (verletzt), Phillip Linan, Jessica Imhof(Gast), Jessica Gisler(Gast)

(Änderungen vorbehalten)

10.55 Besammlung im Eingangsbereich
11.00-11.45 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
12.30-13.20 Eis mit Daniel Furer
13.45-14.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
15.30-16.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum

„Gruppe 2“(7):

Alisa Oberholzer, Zora Largo, Nadine Locher, Elena Oberholzer, Christina Niederer,
Alain+Jasmin Schuler

(Änderungen vorbehalten)

11.55 Besammlung im Eingangsbereich
12.00-12.45 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
13.30-14.20 Eis mit Daniel Furer
14.45-15.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
16.30-17.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum

„Gruppe 1“(6):

Sandra Kiebler, ~~Michaela Scalisi~~, Dana Hemmi, Michelle Scheuermeier, Juliana Plüss, Jennifer
Seyffer(Gast), Angelina Grest(Gast)

(Änderungen vorbehalten)

12.40 Besammlung im Eingangsbereich
12.45-13.30 Mentaltraining mit Donna Minar im Theorieraum
14.20-15.10 Eis mit Daniel Furer
15.45-16.45 Leistungstest mit Martin Wälchli in der Turnhalle
17.30-18.30 Tanz mit Barbara Mikyska im Gymnastikraum

Grundsätzlich sind sämtliche Anlässe des Nachwuchskaders für die LäuferInnen obligatorisch.
WICHTIG: Bitte informiert jeweils auch eure Trainer über eure Abwesenheit! Bei
Verhinderung hat die Abmeldung bis spätestens 18. Mai 2009 an Daniel Furer (079 600 49 05)
zu erfolgen.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein erfolgreiches Wochenende und einen
guten Start in die neue Kadersaison.

Mit sportlichen Grüssen

Guido Wieland, BEV

Deborah Schalch, OEV