

**Einladung zum
Aktiventrainingslager
FSV Erlangen-Bruck
am 27. und 28.03.2010 in der
Werner-von-Siemens Realschule**

Wir treffen uns am 27.03.2010 zwischen 09.00-10.00 Uhr in der Sporthalle der Werner-von-Siemens Realschule in Erlangen-Bruck

zeitlicher Ablauf Samstag, den 27.03.2010:

- 09.00 - 10.00 Uhr => Eintreffen in der Sporthalle
- 11.00 - 14.00 Uhr => erste Trainingseinheit
- 14.00 - 16.00 Uhr => Mittagspause, Siesta
- 16.00 - 19.00 Uhr => zweite Trainingseinheit
- 20.00 - 22.00 Uhr => Abendbrot (All you can eat) im Restaurant Goldene Quelle (mongolisch, chinesisches, Sushi)
- 22.30 - ?? ?? Uhr => "Abendprogramm" in Erlangen (z.B. Besuch der Coctailbar)
- ?? ?? - ?? ?? Uhr => Brettspielenacht, kleines Nachtturnier, usw. in der Halle

zeitlicher Ablauf Sonntag, den 28.03.2010:

- 09.00 - 10.00 Uhr => Frühstück
- 10.00 - 13.00 Uhr => dritte Trainingseinheit
- 13.00 - 14.30 Uhr => Mittagspause, Siesta
- 14.30 - 17.30 Uhr => vierte Trainingseinheit
- 18.00 Uhr => Verlassen der Halle

Kosten:

- EUR30,- / Teilnehmer/in

Kostenlose Leistungen für euch:

- Bereitstellung der Trainingshalle / Übernachtung in der Halle / Frühstück am Sonntag / Mineralwasser (still und spritzig) für das Training

Folgendes ist mitzubringen:

- sehr gute Laune
- Schlafsack/Decken, Kopfkissen, Schlafmasken **J**, Wärmflaschen, Kuscheltiere **J**, warme Kleidung etc.
- Sportsachen für 4 Trainingseinheiten und evtl. kleines Nachtturnier
- Geld für Abendveranstaltung am Samstag (z.B. Restaurant, Coctaiibar usw.)
- Brettspiele, Karten für das Abendprogramm am Samstag
- Evtl. Wasserkocher, Taschenlampe
- Trainingsbälle, Spielbälle
- alkoholische Getränke, Cola usw. => was ihr halt so braucht... ;)