

Tollaslabda napközis tábor a XVII. kerületben

Időpont: 2019. június 17-21., és/vagy június 24- 28.

Helyszín: Békésy György Szakgimnázium

Cím: 1174 Budapest Széchenyi utca 9-11.

Bejárat, parkolási lehetőség a Gyökér utca felől.



2019 JÚNIUS



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019. június 17-21. és/vagy június 24-28. között várjuk napközis nyári táborunkba a tollaslabda iránt érdeklődő 8 -16 éves gyerekeket, hétfőtől péntekig, minden nap 7³⁰-tól 16³⁰ óráig. A táborban való részvételnek nem feltétele a tollaslabda előképzettség. A jelentkezési lap kitöltése egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. Táboronként legfeljebb 20-22 jelentkezőt tudunk fogadni. **Részvételi díj:** egész hétre: 25 000 Ft / fő / hét, testvéreknek: 22 000 Ft / fő / hét, napi díj: 6 000 Ft / fő / nap. A részvételi díjból visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem tudunk! A részvételi díj tartalmazza az 5 000 Ft előleget és a tábor összes költségét. A táborba jelentkezni a jelentkezési lap kitöltésével és 5 000 Ft előleg befizetésével lehet, legkésőbb **2019. május 24.** péntekig. A teljes díjat legkésőbb **június 11.**-ig kell kiegyenlíteni.

A jelentkezés/befizetés történhet személyesen kedden vagy csütörtökön 17.00 – 19.00 óra között a Békésy György Szakgimnázium tornatermében, vagy a megadott elérhetőségen, elektronikus úton. Az egyesület számlaszáma: 10103056 – 05564900 - 01005003

Napi program:

Érkezés:	7 ³⁰ - 9 ⁰⁰ - ig
Edzés:	9 ⁰⁰ – 10 ³⁰ - ig
Szünet, tízórai:	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰ - ig
Edzés:	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ - ig
Ebéd:	12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ - ig
Pihenő:	13 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰ - ig
Játékos versenyzés:	14 ⁰⁰ – 15 ³⁰ - ig
Pihenő, uzsonna:	15 ³⁰ – 16 ³⁰ - ig

A napi program a délelőtti és délutáni tollaslabda-foglalkozások köré szerveződik. A foglalkozásokon bemelegítés, erőnléti fejlesztés, technikai fejlesztés, rávezető feladatok, versenyek, meccsezés, játékos foglalkozások és közben pihenés váltogatják egymást. Az ebéd utáni pihenőidőben társasjátékok és némi kötetlen program biztosítanak lehetőséget a barátkozásra és az aktív pihenésre. Az edzőtáborban minden tevékenység az iskola területén zajlik, kivéve az ebédelést, amely a közelben lévő Julian Étteremben fog történni.

Az edzés-program minden nap 9:00-kor kezdődik. (7:30-tól felnőtt felügyelettel várjuk a gyerekeket.) A tábori program minden nap 16:30-ig tart. A tábort a gyermek önállóan csak a szülő előzetes írásbeli engedélye alapján hagyhatja el! Az érkezéssel és a távozással kapcsolatosan a fentiektől való bármilyen eltérés csak a szülő és a táborvezető előzetes megbeszélése alapján lehetséges.

Étkezés:

A táborban 3 étkezést (tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítunk. Ajánlott az otthoni reggeli. (Közvetlenül edzés előtt az étkezést már nem javasoljuk.) Az edzésekre kérjük, mindenki hozzon legalább 1,5 – 2 l innivalót (vagy vízzel feltölthető palackot, kulacsot)! Aki a fenti étkezéseken túl igényli, hozhat magával nem romlandó, nem hűtendő, élelmiszert. Ez célszerűen keksz, édesség, gyümölcs (kis mennyiségben).

Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez sportruházat és kétféle cipő szükséges. Fontos a teremcipő, amely nem hagy nyomot a terem talaján és a kültéri cipő, mert jó idő esetén a foglalkozások egy részét szabad téren tartjuk. A stabilan nem beköthető, nyitott cipők (szandál, papucs) az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek, ezért nem ajánlottak!

Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy szülői nyilatkozat vagy orvosi egészségügyi igazolás (<http://bit.do/orvosiigazolas>), amelyből kiderül, hogy a gyermek krónikus, sportolást kizáró, illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és külön odafigyelést igénylő teendőket (pl. asztma, gyógyszersedés, gyógyszerérzékenység) a jelentkezési lapon kérjük feltüntetni.

Elérhetőség, jelentkezés: tollaslabda17@gmail.com , +36-30-455-3650 Csóka Sándor