
Tischtennis CHINA CAMP 2015

Weekend vom 17.04. – 19.04.2015 in St. Gallen



Informationen

- **Buchung / Reservation**

- Eine frühzeitige Anmeldung ist von Vorteil, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Die gesamte Zahlung ist im Voraus zu leisten, erst dann gilt die Reservation als definitiv.

- **Unterkunft**

- Falls du übernachten möchtest, bietet St.Gallen ein breites Angebot:
Unterkunfts- / Buchungsmöglichkeiten: **Jugendherberge St.Gallen, 071 245 47 77**
www.youthhostel.ch/st.gallen und www.st.gallen-bodensee.ch/de/landschaft-unterkuenfte/hotels

- **Anreise**

- Den Teilnehmenden wird empfohlen, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benützen. Für Personen, die trotzdem mit dem Auto anreisen wollen, steht der Schulparkplatz mit blauer Zone zur Verfügung.
- Ab Hauptbahnhof St. Gallen fährt der öffentliche Linienbus „Linie 1 – „Stephanshorn““ genau bis vor die Halle zur **Haltestelle „Stephanshorn“**.

- **Verpflegung**

- Der Veranstalter organisiert am Samstag und Sonntag eine Verpflegungsmöglichkeit im Restaurant der Hirslanden-Klinik Stephanshorn. (5 Min. zu Fuss von der Halle). Dieses Angebot ist fakultativ, da jeder Teilnehmer das Essen gleich direkt selber bezahlt. Aufgrund der Platzreservierung bitten wir den Teilnehmer anzugeben, ob er das Mittagessen wünscht.

- **Trainingsort und Trainingszeiten**

- Turnhalle Zil, Zilstrasse 61, 9016 St.Gallen (Autobahnausfahrt SG – Neudorf)

- Lehrgang:

Freitag: 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag: 09.45 – 11.45 und 13.30 – 16.00 Uhr

Sonntag: 09.45 – 11.45 und 13.30 – 16.00 Uhr

Freies Training vor und nach den offiziellen Trainingszeiten möglich!

Tischtennis CHINA CAMP 2015

Weekend vom 17.04. – 19.04.2015 in St. Gallen



Veranstaltungsbedingungen

1. Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich!

Bei der Anmeldung von Minderjährigen ist die Unterschrift der Eltern resp. des Erziehungsberechtigten erforderlich.

Mit der Unterschrift resp. online-Anmeldung bestätigt der Teilnehmer die Richtigkeit seiner Angaben. Er bestätigt ausserdem, dass er alle Informationen zur Kenntnis genommen hat und sich mit den Veranstaltungsbedingungen einverstanden erklärt.

2. Buchung / Reservation

Die Teilnehmer verpflichten sich, nach Eingang der Durchführungsbestätigung die Lehrgangsgebühr im Voraus zu entrichten.

3. Annullierungsbedingungen

Bis 21 Tage vor Kursbeginn ohne Kostenfolge.

Ab 20. Tag vor der Anreise werden 25 % der Kosten, ab 10 Tage bis 3 Tage vor der Anreise 50 % der Kosten verrechnet. Ab dem 3. Tag 100 % der Kurskosten.

Bei Nichterscheinen / Verhinderung / einer frühzeitigen Abreise / Abbruch / Ausschluss des Kursteilnehmers entstehen keine Rückerstattungskosten des Veranstalters.

4. Versicherung

Die Kranken-, Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Es dürfen nur Personen teilnehmen, die körperlich und psychisch gesund sowie belastbar sind.

5. Programm

Kurzfristige Änderungen des Trainingslagers und des Programms jeglicher Art bleiben dem Veranstalter vorbehalten. Die Anzahl der Sparringpartner wird an die Teilnehmerzahl angepasst.

Bei Nichterreichen einer Mindestanzahl an Teilnehmern behält sich der Veranstalter das Recht vor, den Lehrgang abzusagen.

6. Hausordnung

Während der Veranstaltungszeit ist der Teilnehmer verpflichtet, den Trainern und Aufsichtspersonen gegenüber die nötige Disziplin zu wahren und deren Anweisungen Folge zu leisten.

7. Anreise

Die Anreise ist Sache des Teilnehmers. (siehe Informationen)

Tischtennis CHINA CAMP 2015

Weekend vom 17.04. – 19.04.2015 in St. Gallen



Kursprogramm

- **Dauer Trainingslager**
 - Beginn: Freitag 17. April 2015 18.30 Uhr (Begrüssung der Teilnehmer um 18.15)
 - Ende: Sonntag 19. April 2015 16.00 Uhr (Verabschiedung ca. 16.30)
- **Treffpunkt Trainingslager**
 - Datum: Freitag 17. April 2015
 - Ort: Sporthalle Zil, Zilstrasse 61, 9016 St. Gallen
 - Zeit: Begrüssung **um 18.15** in der Halle, (im Sportdress)
- **Geplante Trainingszeiten:**
 - Freitag 18.30 – 21.00
 - Samstag 09.45 – 11.45 / 13.30 – 16.00
 - Sonntag 09.45 – 11.45 / 13.30 – 16.00
 - Freies Training vor und nach den offiziellen Trainingszeiten möglich
- **Trainingsinhalte:**
 - Optimierung der Technik
 - Beinarbeit / Stellungsspiel
 - Individuelle Analyse der Teilnehmer:
für Training gegen Material - Aufschlag / Rückschlag – systematisches Training
 - Sparring:
Es stehen während der Trainingswoche mehrere Sparringpartner zur Verfügung. Diese werden u. a. individuell auf die einzelnen Spieler eingehen. Alle Teilnehmer werden Balleimer- und Sparringseinheiten absolvieren.
- **Mahlzeiten:** (Mittagessen fakultativ)
 - Ort: Restaurant in der Hirslanden-Klinik Stephanshorn, (5 Min. zu Fuss)
Bitte Platzreservation auf dem Anmeldetalon angeben! Das Mittagessen wird vom Kursteilnehmer direkt bezahlt.
 - **NEU: Nutrition Spezialangebot:** Es besteht während des Trainingslagers die Möglichkeit, zusätzlich Sportgetränke der Firma **Omnimedica** mit bevorzugten Konditionen zu beziehen. Omnimedica ist seit dieser Saison **offizieller Nutrition-Partner** (Ernährungs-Ausrüster) von „**swiss tabletennis**“ und somit der Tischtennis-Nationalmannschaft! Diverse Produkte (Recovery, Starter, Permanent) können vor Ort bezogen werden.
- **Anreise mit dem Auto:**
 - Personen, die mit dem Auto anreisen, können auf dem Schulparkplatz parkieren. Die Parkplätze sind gratis.
Da es blaue Zone ist, kann am Freitagabend und Samstag einfach die Parkkarte platziert werden. (Sonntag frei)

