

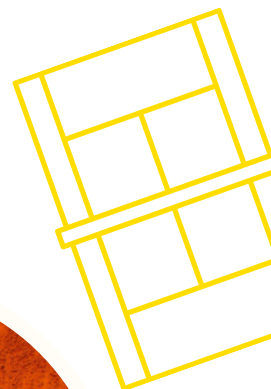
21-23  
AUGUST



# SOMMER TRAININGS CAMP

beim Freistädter Freizeitclub

ALLE SPIELSTÄRKEN BIS  
18 JAHRE



Aufwärmen | Konditionstraining | Matchpraxis  
| Koordinationstraining | Techniktraining |  
gemeinsames Mittagessen | miteinander  
spielen und vieles mehr...



**JETZT ANMELDEN**

21-23  
AUGUST



# SOMMER TRAININGS CAMP

beim Freistädter Freizeitclub

**ALLE SPIELSTÄRKEN BIS  
18 JAHRE**

**Wo?** FFC Anlage, Eglsee 12 4240 Freistadt

**Wann?** Montag, 21.8. - Mittwoch, 23.8.

**Einteilung?** entsprechend der Spielstärke immer in 4er Gruppen

**Was wird trainiert?** von Koordination und Ausdauer über Technik bis hin zu Taktik und Matchen wird alles dabei sein (Programm wird an jeweiliges Alter und Spielstärke angepasst). **WICHTIG:** der Spaß steht im Vordergrund

**Abschluss?** Abschlussturnier mit Siegerehrung am Mittwoch, 23.8. ab 14:00

**Anmeldefrist?** Bitte bis zum Montag, 12. Juni anmelden!

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

# FFC CAMPARTEN



## BASIC - VORMITTAG

- Check In: 08:00 - 08:15
- Gemeinsames Aufwärmen: 08:15 - 08:30
- **Training Vormittag: 08:30 - 12:00**
- Option mit oder ohne Mittagessen (Mittagessen: + € 15,00)
- Check Out: 12:00 - 13:00
- Insgesamt **10,5 Stunden Training an 3 Vormittagen** (6 Trainerstunden, 4,5 Übungsleiterstunden)

€ 100,00\*

\*Kosten sind PRO Kind  
ohne Mittagessen

## LONG - SPIEL

- Check In: 08:00 - 08:15, Check Out: 15:00 - 16:00
- Gemeinsames Aufwärmen: 08:15 - 08:30
- **Training Vormittag: 08:30 - 12:00**
- Mittagspause: 12:00 - 13:00
- Option mit oder ohne Mittagessen (Mittagessen: + € 15,00)
- **Training Nachmittag** (freies Spielen/ Matchen): **13:00 - 15:00**
- insgesamt **14,5 Stunden Training an 3 Vormittagen und 2 Nachmittagen** (6 Trainerstunden, 4,5 Übungsleiterstunden, 4 Stunden betreutes freies Spielen/ Matchen)

€ 115,00\*

\*Kosten sind PRO Kind  
ohne Mittagessen

## ADVANCED - INTENSIV

- Check In: 08:00 - 08:15, Check Out: 15:00 - 16:00
- Gemeinsames Aufwärmen: 08:15 - 08:30
- **Training Vormittag: 08:30 - 12:00**
- Mittagspause: 12:00 - 13:00
- Option mit oder ohne Mittagessen (Mittagessen: + € 15,00)
- **Training Nachmittag (mit Trainer): 13:00 - 15:00**
- insgesamt **14,5 Stunden Training an 3 Vormittagen und 2 Nachmittagen** (10 Trainerstunden, 4,5 Übungsleiterstunden)
- 

€ 150,00\*

\*Kosten sind PRO Kind  
ohne Mittagessen