



Liebe Eltern  
Liebe BikerInnen


Auch diesen Winter bieten wir verschiedene Alternativtrainings an. Die Alternativtrainings sind wie letztes Jahr Kickboxen, Badminton und Schwimmen. Die Alternativprogramme können einzeln belegt werden. Bitte meldet euch nur an die Trainings an, welche euch Spass machen. Je nach Anmeldungseingang müssen wir die Teilnehmerzahl begrenzen. **Es ist uns leider nicht möglich, Spezialwünsche zu berücksichtigen.**

Neu werden wir vom Trainerstab den Fahrdienst nicht mehr organisieren. Das bedeutet, dass jede/r TeilnehmerInn selber verantwortlich ist, wie er/sie zum Trainingsort kommt. Natürlich begrüßen wir es, wenn sich Fahrgemeinschaften bilden.

Bitte seid pünktlich. Danke für euer Verständnis und viel Spass.

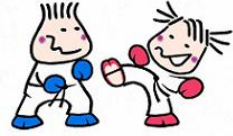
### Badminton

---

<b>Ziel:</b>	shuttle & smash statt bike & sliden	
<b>Voraussetzungen:</b>	ab Jahrgang 2000	
<b>Termine:</b>	jeweils freitags 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11.2011	
<b>Ort:</b>	Sportcenter Wase, Birrhard	
<b>Zeit:</b>	18:30 – 19:30 Badminton mit ehem. Junioren Nati-Trainer Thomas Schaerer ca. 20:00 zurück in Hegglingen	
<b>Kosten:</b>	alle Kosten (Halle, Badminton-Trainer im Betrage von ca. CHF 1'300.-) übernimmt der Bike-Club	

### Kickboxen

---

<b>Ziel:</b>	Koordination von Füssen und Händen	
<b>Voraussetzungen:</b>	ab Jahrgang 2000	
<b>Termine:</b>	jeweils freitags 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2011 / 13.01. / 20.01.2012	
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum Hegglingen	
<b>Zeit:</b>	18:00 – 19:30 Gruppe A 19:30 – 21:00 Gruppe B Die Einteilung erfolgt kurzfristig nach Eingang der Anmeldungen.	
<b>Kosten:</b>	alle Kosten (ca. CHF 1'500.-) übernimmt der Bike-Club	

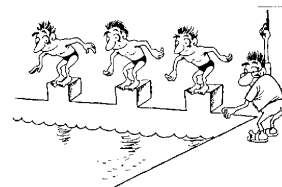


## Schwimmen

---

**Ziel:** Grundlagen erarbeiten im Wasser

**Voraussetzungen:** ab Jahrgang 2000  
200 m (4 Längen) am Stück schwimmen können.



**Termine:** jeweils freitags  
17.02. / 24.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03.2012

**Ort:** Hallenbad Mellingen

**Zeit:** 18:30 – 19:30 Gruppe A  
19:30 – 20:30 Gruppe B

Die Einteilung erfolgt kurzfristig nach Eingang der Anmeldungen.

**Kosten:** Eintritt: CHF 3.00 pro Training, wird Vorort eingezogen.  
Kosten für Bahnreservation + Schwimmlehrer (ca. CHF 1'300.-) übernimmt der Bike-Club

**Anmeldung für alle Alternativtrainings:** bis spätestens 30.09.2011

Sportliche Grüsse  
das MTB-Racing Team

---

## Anmeldung

**Ich melde mich für die folgenden Trainings an:**

- Badminton
- Kickboxen
- Schwimmen

Vorname:..... Name:.....

Unterschrift der Eltern: .....

Diese Anmeldung bitte bis 30.09.2011 an

Monika Andres  
Mattenweg 21  
5607 Hagglingen  
Tel: 056 610 10 61/ email: monika.andres@andres.ch