

Fronleichnamstraining der DWSV

Auesee :Wesel /Nordstrand/ Vereinsgelände der RTGW



Vier Tage Powertraining

Nachdem das Ostertraining am Dümmer See großen Anklang gefunden hat wollen wir vom 15.-19 Juni 2017 in Wesel am Auesee eine Fortführung starten. Nach dem Ostertraining sind drei neue Regattateam entstanden. Wir hoffen, durch kontinuierliche Trainingsangebote viele Kids für die Regattaszene zu begeistern.

Die erfahreneren Surferinnen-und Surfer sind zu diesem Zeitpunkt in Grömitz an der Ostsee und nehmen im Rahmen eines großen Surf-und Kitevents dort an einer Regatta teil. Für die Neueinsteiger wäre dies allerdings eine Nummer zu groß.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer nicht nur aus NRW, auch das Saarland und Niedersachsen sind herzlich eingeladen.

Es besteht die Möglichkeit auf dem RTGW-Gelände zu zelten. Auch für Verpflegung werden wir sorgen.

Je nach Anmeldezahl werden wir mit einem oder zwei Trainern arbeiten, damit ihr möglichst alle nach eurem Level gefördert werden.

Je nach Anmeldezahl belaufen sich die Kosten auf max. 35 plus 8 Verpflegung pro Tag

Wir freuen uns auf euch

Meldeschluss ist der 01.06.2017 Infos unter 015789047478
Thomas und Eveline



Ungeliebt aber effektiv FRÜHSPORT! Joggen und Stretchen ein tägliches Muss



Erfolg macht Spass



Auch Theorie muss sein

Aller Anfang ist schwer. Wer hat Vorfahrt? Was machen die auf dem Startschiff? Welche Flagge bedeutet was? Wo finde ich Infos zu Regatten und Trainings? Wie bereite ich mich vor? Was muss ich wissen.....die Liste erscheint zunächst endlos

Wir zeigen es dir

Für gutes Essen wird gesorgt

Egal ob Burger, Spaghetti, Crepes, Chili oder Frühstück. Ein Trainingstag braucht ein gemeinsames Frühstück und muss mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen. Gemeinsames Essen fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist



Relaxen nach dem Training

Sie sitzen alle in einem Boot. Ob auf dem Wasser oder nach Feierabend, überall wird gescherzt und geschnackt. Das stärkt den Teamgeist und die Gruppe wächst zusammen. Erst im eigenen Verein, dann in der Nachbarschaft, später in der ganzen Welt Freunde finden.

Spaß muss sein

Zu jeder Zeit zu Scherzen aufgelegt.

Wenn es drauf ankommt auf den Punkt Leistung abrufen ist der Idealfall. Darauf trainieren die Jugendlichen hin.

Viele Dinge die m Anfang schwer erscheinen automatisieren sich durch Wiederholung. Aller Anfang ist schwer, aber bei regelmäßigem fachlichem Training kommt der Erfolg recht schnell

