



## Herbstlager 2015 Zürich-Oerlikon

**Zielgruppe** Alle Kinder des STZO und der Nachwuchsabteilungen der Limmat Sharks

### 1. Woche (HeFe1) in Zürich-Oerlikon

**Datum** Mo. 05.10. bis Fr. 09.10.2015 von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kosten** Fr. 280.-- inkl. Mittagessen

### 2. Woche (HeFe2) in Zürich-Oerlikon

**Datum** Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2015 von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kosten** Fr. 280.-- inkl. Mittagessen

**Ort** Hallenbad Oerlikon

**Leitung** Grit & Theo Niederberger

### Inhalte und Ziele

- **Schwimmen:** Verbesserung der 4 Schwimmtechniken, Wenden- und Starttraining, Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit
- **Polysportiv:** Spiel, Athletik, und Koordination
- **Teambildung**

Bitte die Anmeldung **bis spätestens 15.09.2015** über Doodle:

Die Anmeldung ist **verbindlich und kostenpflichtig**

Für weitere Fragen stehen wir telefonisch oder per Mail gerne zur Verfügung

Grit & Theo Niederberger

