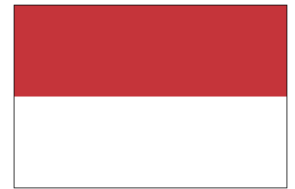




INDO CAMP



INDO CAMP giver dig nu muligheden for at deltage i en intensiv camp.

Tid: 16.-18.10.2017 (mandag - onsdag i efterårsferien)

Spillere: U13 EMA spillere, U15-U17-U19 EMAB spillere

Sted: Herlev/Hjorten Badmintonklub, Skinderskovhallen, Herlev.

18 timers effektiv og sjov træning inspireret af indonesiske traditioner.

Benarbejde - teknisk træning
Individuel træning - videoanalyse
Fokuserings/mental træning - Smartraining
Konditionstræning på banen
Taktisk/kamptræning og meget andet.



VM guldvinderne 2017: Natsir/Ahmad, Indonesien

Træning er hver dag kl. 9.15-15.30.

Trænere:

Rendy Ismanto, indonesisk spiller og træner.

Bjarne Nielsen, Elitetræner/mental træner, tidligere U23 landstræner og nuværende ungdomschefstræner i Badminton Roskilde.

Michael Rasmussen, spillende seniorcheftræner i Badminton Roskilde og træner i Værløse og Badminton Roskilde ungdom.

Mads Falkenberg, træner i Herlev/Hjorten Badmintonklub.

Vi brænder alle for badminton og ser frem til at hjælpe dig og gøre denne sætning til dit nye motto:

Jeg taber aldrig - enten vinder jeg, eller så lærer jeg!

Bonus: Mandag eftermiddag slutter vi af med foredrag for dig og dine forældre.

Kl. 15.30 - 16.45. Emnet er "5 mentale værktøjer til dig og dit barn".

Prisen for Indo Camp: kr. 1.490,00,
som dækker træning, T-shirt, frugt og bonusforedrag for dig og dine forældre.

Skynd dig at tilmelde dig hos nedenstående - der er kun 24 pladser.
Du medbringer selv din egen frokost, da du bedst ved, hvad der giver dig mest energi.

Bjarne Nielsen
Mobil 4089 1230
E-mail: bn@topdirect-dba.dk

Michael Rasmussen
3177 3021
mr@topdirect-dba.dk

