

Trainingsangebot Stützpunkt Zürich

gültig vom 08. Januar bis 13. Juli 2018

Stand: 03. Januar 18

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0700							
		Uster 08.00-10.00		Uster 08.00-10.00			
0800		Badminton (90min)		Badminton (90min)			
0900		Rumpf/Läufe		Rumpf/Läufe			
1000							
1100							
1200							
1300			U 13.30-15.30		Langnau (alle)		
1400			L 14.00-16.00 U15+ jünger		14.00-15.30 Badminton (90')		
1500					15.30-17.00 Badminton (90')		
1600	Uster 16.45-18.30						
1700	Badminton (90-100')	Wetzikon 18.00-19.30					
1800		Badminton (90min) ²	Adliswil (U17+) 18.45 - 20.45				
1900			Agility/Athletik				
2000			Schwerpunkt: Doppeltraining (ca. 80min) ¹				
			Rumpf/Läufe				
2100							

Hinweise: • Zeiten und Ort am MI-Nachmittag können variieren

Angebote Stützpunkt Zürich*	Basispaket	Leistungspaket
Trainings pro Woche	2 Trainings	5 Trainings
Basispreis pro Monat	CHF 70	plus CHF 210

für das komplette Angebot inkl. Preise siehe Leistungskatalog "Stützpunkt Zürich"

¹ für nicht BCA-Athleten fallen für den MI-Abend pauschal CHF 300.-/Jahr an. Unabhängig, ob mit Basis- oder Leistungspaket.

² zusätzliches Training, welches für das 1. Halbjahr 2018 pauschal mit CHF 100.- verrechnet wird (kostendeckend für Hallenkosten) ; Teilnahme nach Rückfrage

in diesen Wochen werden keine oder zusätzliche, kostenpflichtige Trainings angeboten:

vom 12. bis 18 Februar - Spezialwoche*

vom 19. bis 25. Februar - keine Trainings; fixe Ferien

vom 23. bis 29. April - Spezialwoche*

vom 30. April bis 6. Mai - keine Trainings; fixe Ferien

vom 16. Juli bis 29.07 - keine Trainings, fixe Ferien (Sommerferien Woche 1+2)

ab 30. Juli bis 19.08 - Spezialwochen*

* Die Angebote in den Spezialwochen werden frühzeitig mit Preis angekündigt (Anmeldepflicht)

Spezial- und Intensivwochen

In Spezial- und Intensivwochen können die Trainingsfenster, -zeiten und -orte von dieser Übersicht abweichen.

individuelle Wochengestaltung

Die individuelle Wochengestaltung wird mit den Athleten separat besprochen.