

Trainingsangebot Stützpunkt Zürich

gültig ab 20. August 2019

Stand: 21.06.19

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
0700		Uster 08.00-10.00		Uster 08.00-10.00	
0800		Haupttraining Badminton (90min)		Haupttraining Badminton (90min)	
0900		Rumpf/Läufe individuell 15-20'		Rumpf/Läufe individuell 15-20'	
1000					
1100					
1200					
1300			Uster 13.30-15.30	Langnau 13.15-14.00 individuell	Langnau (alle) 13.15-14.00 individuell
1400			U15+ jünger Level 1/2 14.00-16.00	Haupttraining U17+	Haupttraining 1 Badminton (90')
1500			U15+ jünger Level 1 15.00-16.30		Haupttraining 2 Badminton (90')
1600		Uster 16.15-18.30 Footwork/Agility (30-45')			
1700	Haupttraining Badminton (90')	Wetzikon 18.00-19.30			
1800		Badminton (90min) ²	Adliswil (U17+) 19.00 - 21.00		
1900			Schwerpunkt: Doppeltraining (ca. 90min) ¹		
2000			Rumpf/Läufe		
2100					

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 2. Halbjahr 2019 pauschal mit CHF 100.- verrechnet wird (kostendeckend für Hallenkosten) ; Teilnahme nach Rückfrage

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

vom 15. - 28.07.19 - keine Trainings, fixe Ferien (Sommerferien)

vom 29.07 - 18.08.19 - Spezialwoche*

vom 07. - 11.10.19 - Spezialwoche*

vom 14. - 18.10.19 - keine Trainings, fixe Ferien (Herbstferien)

vom 23. - 27.12.19 - keine Trainings, fixe Ferien (Weihnachtsferien)

vom 30.12.19 - 03.01.20 - Spezialwoche*

* 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.

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