



Einladung zur Sportlerversammlung 2009

Liebe Handbikerinnen und Handbiker

Am 14. November 2009 findet die Sportlerversammlung statt.
Die TK lädt Euch gerne zu folgendem Programm nach Rheinfelden ins Park-Hotel (www.parkhotel.ch) und Kurzentrum (www.kurzentrum.ch) ein:

Datum	14. November 2009
Zeit und Ort	14.00 – ca. 16.00 Uhr, Park-Hotel am Rhein, Roberstenstrasse 31, Plenarsaal
	16.00 – ca. 18.00 Uhr, «sole uno»
	18.00 – ca. 20.00 Uhr, Essen
	20.00 – ca. 22.00 Uhr, Sportlerversammlung

Das Park-Hotel und das «sole uno» sind miteinander verbunden. Es kann problemlos und schnell hin und her gewechselt werden.

Im 1. Teil von 14.00 – 16.00 Uhr findet ein weiteres Referat zum Thema Mentales Training statt. Dieses Referat ist Teil der Einführung oder Weiterführung des Themas, welches die TK Euch Athletinnen und Athleten bereits im Rahmen des Kaderkurses im Juli in Nottwil vorgestellt hat.

Für die Athleten und Athletinnen der Nationalmannschaft und des Kaders ist die Teilnahme am Referat von Manfred Gehr obligatorisch.

Der 2. Teil inklusive Essen soll zum relaxen und geniessen verleiten.

Im 4. Teil wird es dann noch einmal etwas „ernster“. Dieser Teil wird im gewohnten Rahmen abgehalten.

Traktanden

Rückblick 2009

Ausblick 2010

Finanzen

Nationalmannschaft/Kader/Juniorenkader

News/Infos und Ehrungen

Schultergymnastik (bitte Thera-Band mitbringen, wer eines zu Hause hat!!)

Bitte meldet euch bei regula_ruegg@me.com an. Gebt bitte an, ob Ihr das ganze „Programm“, oder nur an einzelnen Teilen teilnehmen könnt. Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, dass Ihr bei der Anmeldung bekannt gebt, welches Menü Ihr gerne essen möchtet. Anmeldung bis spätestens **6. November 2009**.

Ihr könnt wählen zwischen:
Grüner Blattsalat mit französischem Dressing



Pochiertes Lachsfilet Zuger Art
Pilawreis
Blattspinat
ODER
Pouletgeschnetzeltes „Casimir“
Mandelreis

Coup Jacques

Für das Nachtessen müsst Ihr mit einem Unkostenbetrag von etwa CHF 20.— plus Eure Getränke rechnen, der Eintritt ins sole uno wird etwa CHF 21.— betragen. Es sind genügend geeignete Parkplätze beim Park-Hotel vorhanden.

Die TK freut sich auf Eure Teilnahme!!!!