

TRAININGSTAGE
Piesendorf

BEISPIEL TRAININGSTAGE

	Vormittag	Nachmittag	Abend
Freitag	Anreise, Treffpunkt: Abfahrt ca. Ankunft:ca. - Begrüßung ----- Fahrzeit ca.		1 Abendtraining - 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Samstag	2 Training - 9.00 Uhr - 10.30 Uhr Frühstück - 7.30 Uhr Mittagessen - 12:30-13:00 Uhr Abendessen - 18.15 Uhr	3 Training - 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr	Freier Abend oder Freundschaftsspiel
Sonntag	4 Training - 9.00 Uhr - 10.30 Uhr Frühstück - 7.30 Uhr Mittagessen - 12:30-13:00 Uhr		
	OPTIONAL <i>Auf der Rückreise</i> Besichtigung des EM - Stadion Red Bull Salzburg vpm VIP Eingang bis zum Bullshop. Dauer ca. 1 Std. kostenlos		JEDEN MITTWOCH ab 18.30 Zeller Stadtfest kreatives und künstlerisches Musikprogramm durch die gesamte Fussgängerzone Einkaufsbummel bis 22.00 Uhr möglich im Juli und August / kein Eintritt
	Hochseilgarten mit viel Spiel, Spass, Abenteuer bei Hoch- und Bodenelementen ca. 3 Stunden	Canyoning inkl. Ausrüstung, Transfer ca. 5-6 Stunden	Schnupperklettern am Felsen mit Abseilerlebnis (bei Schlechtwetter in Kletterhalle) inkl. Ausrüstung, Trainer ca. 3 Stunden

Kostenlose Nutzung (2 Gehminuten)
Schwimmbad, Beachvolleyball, Inline
Park, Sportplatz, Turnhalle, Tenniscourt
Baseball

Frühstück ab 06:30 bzw. Absprache

Trainingstermine von 2-7 Tage

Im Haus

TV-Raum, Freizeitraum (Billard, Tisch-
tennis, Soccer)
Trainingsübungen für 2 Gruppen möglich
Koordinatives Training

Mittagessen ab 12:30 bzw. Absprache

Vom Haus

Stundenlanges Lauftraining möglich
Morgen- und Abendsport

Abendessen ab 18:00 bzw. Absprache