



**ÖTSV**

Österreichischer TanzSport-Verband

Mitglied der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO)  
und der International DanceSport Federation (IDSF)

## **Ausschreibung Kadertraining TanzSport Mai 2010 – Nachwuchskader**

Liebe Paare des Nachwuchskaders!

Hiermit senden wir Euch die näheren Informationen für das Kadertraining im Mai.

### **Samstag, 8 Mai 2010:**

Trainingsbeginn 11 Uhr, Trainingsende ca. 19 Uhr

Meeting parents/coaches mit den Kadertrainern und dem Bundestrainer: 11 Uhr– 12 Uhr

**Sonntag, 9. Mai 2010:** Trainingsbeginn 9.30 Uhr, Trainingsende ca. 13 Uhr.

**Am Sonntag, 9. Mai Vormittag werden die Check Your Limitz Tests wiederholt.**

**Ort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt  
Liese Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf

### **Trainer in alphabetischer Reihenfolge:**

Chris Lachmuth  
Andrea Garcia-Lopez  
Nicola Ritschel  
Anastasia Stiglitz

### **Leistungen:**

- Gruppenstunden und geführte Practise
- Möglichkeit zum eigenen Training
- begleitendes Ausdauer-, Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnungsprogramm

### **Kosten und Anmeldung:**

Die gesamten Kosten dieses Trainings übernimmt der ÖTSV, **die Übernachtung ist nicht inkludiert** und ist auf eigene Kosten und selbst zu organisieren. Im Bundessportzentrum ist ein Buffet vorhanden, wo Kleinigkeiten zum Essen gekauft werden können. Wir rechnen fix mit Eurer Teilnahme.

Eine eventuelle Nichtteilnahme ist mit Angabe der Gründe mit Bundestrainer Chris Lachmuth zu besprechen. Im Fall einer Krankheit ist die rasche Zusendung des ärztlichen Attests nötig.

### **Mitzunehmen:**

Trainingskleidung: Es gelten folgende Richtlinien:

**warm up:** Hose aus dehnbarem Material (Jazzhose, Jogginghose, keine Jean!), Socken, Oberteil aus dehnbarem Material (kein Hemd etc.), zusammengebundene Haare.

**Standard:** Rock/elegantes Oberteil f. d. Dame; elegante Hose, Hemd u. Krawatte f. d. Herrn

Latein: Rock/Oberteil für die Dame; Hose (keine Jean!), passendes Oberteil für den Herrn

**Weiters** werden benötigt: Tanzschuhe (Absatzschoner!!!), Turnschuhe ohne abfärbender Sohle, Trainingskleidung für die Check Your Limitz-Tests, Handtücher, Dinge und Taschengeld für den persönlichen Bedarf, Trainingseifer und gute Laune.

Wir ersuchen Euch, diese Informationen an Eure Trainer weiterzugeben. Sie sind zur Teilnahme (auf eigene Kosten) herzlich eingeladen.

Mit tanzsportlichen Grüßen  
Wolfgang Eliasch e.h., 1. Vizepräsident  
Chris Lachmuth e.h., Bundestrainer