

Laholm BTK Serve's

JULLÄGER 2018

28-30 December
Servehallen, Laholm

HÖGKVALITATIVT BORDTENNISLÄGER med fd landslagsspelare och högutbildade ledare

JULSPECIAL

Vad gör Pär Gerell till en av Europas bästa?
Samtal och workshop mellan idrottspsykolog och "P-G"

ÖPPET FÖR
ALLA

Föredrag: Barn och prestation
Eller varför DU som förälder är viktigast för ditt barn

PERSONLIG
COACH

MULTIBALL
VARJE DAG

INDIVIDUELL
FEEDBACK



Laholm BTK Serve's Julläger

Servehallen, 28-30 December 2018

Laholms BTK Serve bjuder Dig på ett unikt läger som samlar högutbildade ledare och 24 bordtennisenstusiaster. Utifrån massiv forskning, ledarna samverkar för att främja gemenskap, lärande och prestationsutveckling för varendra spelare oberoende av nivå eller bakgrund.

- ✦ Du ingår i en grupp med 8 spelare och EN personlig tränare
- ✦ Tränarna samverkar för att utarbeta en individuell träningsplan för varje spelare
- ✦ Genom dialogbaserat ledarskap blir du delaktig i ditt lärande och utveckling
- ✦ Du får personlig vägledning och feedback
- ✦ Gruppatmosfär där andra spelare hjälper dig att bli bättre

HÖGKVALITATIV TRÄNING

- ✦ Ledarna är fd landslagsspelare och högskoleutbildade
- ✦ Ledarna utgår från forskning för att maximera din glädje, lärande och utveckling
- ✦ Två pass varje dag (där ett är låd-pass) och tävling sista dagen
- ✦ Ledarna anpassar sina råd och feedback utifrån dina mål, ambitioner och spelförståelse

TRÄNING FÖR HELA SPELAREN

- ✦ Forskare i fysisk träning och prestation visar dig viktiga grunder för bordtennis
- ✦ Dietist och landslagsspelare ger dig råd om kost, hälsa och prestation
- ✦ Idrottspsykologisk rådgivning stärker din motivation och prestationsutveckling



Julspecial

Vad gör Pär Gerell till en av Europas bästa pingisspelare? Fre 28/12 13:00
Samtal och workshop med tvåfaldig olympier Pär Gerell

Föredrag: Barn och prestation Sön 30/12 13:00
Eller varför Du som förälder är viktigast för ditt barn...

100 kr pers.
Gratis för medlemmar
och läger-deltagare

Priser:

3 dagar (inkl. 2 pass dagligen + 3 måltider alla dagar):
Övernattning ingår. Ta med madrass, liggunderlag, kudde etc.

1 500 kr

Medlem: 1 000 kr

Anmälan med namn, ålder och telefonnummer mejlas till info@laholmsbtkserve.se (senast den 21:a december innan kl. 12.00)

***Skriv kort om dina styrkor och vad du vill förbättra
***Ge besked om du är allergisk mot någon mat

FACILITETER

Tillgång till gym, kök och matsal i samma lokal
Tillgång till 16 bord, biljard och schack
Tillgång till projektor bildskärm och läktarplats



LEDARNA



Maria Christoforaki
Coach Laholms BTK Serve
Landslagsspelare för Grekland
B.Sc. Nutrition & Dietetics



Istvan Moldovan
Coach Laholms BTK Serve
Fd landslagsspelare för Norge
M.Sc. Psychology & Sports



Jimmy Tay
Coach Laholms BTK Serve
Fd landslagsspelare junior
B.Sc. Sport Science & Psychology



Alexandra Sandéhn
Coach Halmstad BTK
Fd landslagsspelare junior
Student Sport Science HH



James Parker
Lektor biomedicin på HH
Rådgivare fysisk träning
PhD Human Performance



Laholms BTK Serve
Parkvägen 1 B
312 31 Laholm
www.laholmsbtkserve.se