

Infoseddel



ÅRGANGSSAMLING 2023

6. – 8. JANUAR 2023 i Herning

AFGANG: Fredag 6/1 kl. 13.00

HJEMME: Søndag 8/1 kl. 15.00

Deltagelse koster 450 kroner og sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 10/11 på www.aabybrosoem.dk

Stefan er træner

På samlingen vil du lære andre dygtige svømmere og trænere rigtig godt at kende, og der vil være masser af hygge, sjov og god træning. Overnatning foregår på 4-6 personers værelser fordelt på køn.

PAKKELISTE

- Sengelinned
- Håndklæder
- Svømmetøj
- Svømmeudstyr
- Træningstøj til landtræning indendørs og udendørs.
- Tøj
- Toiletartikler



Infoseddel

FREDAG DEN 6. JANUAR 2023

TIDSPUNKT	AKTIVITET	
15.00	Velkomst	Danhostel Herning
15.00-17.00	Fordeling af værelser og mød hinanden	Danhostel Herning
17.00-17.30	Aftensmad	Danhostel Herning
18.00-20.30	Vandtræning & drylandtræning *	Herning Svømmehal
18.00-20.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
21.00-22.00	Aftensnack	Danhostel Herning

LØRDAG DEN 7. JANUAR 2023

TIDSPUNKT	AKTIVITET	
7.00-7.30	Morgenmad	Danhostel Herning
8.00-10.30	Vandtræning & drylandtræning	Herning Svømmehal
8.00-10.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
11.30-12.30	Frokost	Danhostel Herning
12.30-13.30	Fælles aktivitet	Danhostel Herning
13.30-15.30	Pause - siesta og "fri leg"	Danhostel Herning
15.00	Eftermiddagssnack	Danhostel Herning
15.30-18.00	Vandtræning & drylandtræning	Herning Svømmehal
15.30-17.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
18.30-19.00	Aftensmad	Danhostel Herning
19.00-23.00	Hygge og socialt samvær i Jyske Bank Boxen til Sport 2022 – DRs Sportsshow	Jyske Bank Boxen
23.00	Transport tilbage til Vandrerhjemmet	Danhostel Herning

SØNDAG DEN 8. JANUAR 2023

TIDSPUNKT	AKTIVITET	
8.15-8.45	Morgenmad	Danhostel Herning
9.30-11.30	Vandtræning og drylandtræning	Herning Svømmehal
9.30-11.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
11.45-12.30	Frokost	Danhostel Herning
12.30-12.45	Farvel og tak for i år ☺	Danhostel Herning

