

# Trainingslager bei der Voltigiergruppe Seefeld mit Tanja & Martina 19. – 21. Juli 2017



Heuer wird es in Seefeld erstmals ein Trainingslager für Fortgeschrittene Voltigierer geben. Daher ist die Teilnahme erst **ab Leistungsniveau L** möglich. Wir bieten dir täglich jeweils eine Einheit Voltigieren, Tanzen und Krafttraining an. Trainiert werden ca. 6 Stunden täglich.

**Techniktraining** mit Martina Seyrling & Tanja Steiner. Sie haben beide die Ausbildung zum Voltigierinstructor absolviert und trainieren in Seefeld das S-Junior Team. Der Schwerpunkt des Trainings liegt bei der Pflicht, es kann aber auch individuell an der Kür gearbeitet werden.

**Jazzdance** mit Johanna Ringer. Johanna hat früher selbst voltigiert und tanzt nun seit 11 Jahren. Sie hat schon einige Shows & Auftritte hinter sich, weiß wie man sich vor Publikum präsentiert und wird mit euch an eurem Ausdruck arbeiten. Seit drei Jahren unterrichtet Johanna in diversen Tanzschulen.

**Krafttraining** mit Martin Praxmarer. Er hat den größten Teil seines Lebens dem Sport gewidmet. Er spielte professionell Eishockey und in seiner Zeit im U20 Nationalteam trainierte er mit Weltmeistertrainern und Sportwissenschaftlern. Martin sagt es ist nun an der Zeit dem Sport etwas zurückzugeben und betreut daher schon seit einem halben Jahr die Voltis von der Voltigiergruppe Seefeld. Respekt, Ehre, Teamspirit, Fairness, Härte, Stolz sind Werte die er an junge motivierte Athleten weiter gibt.

## Übernachtung & Verpflegung

Es besteht die Möglichkeit mit Isomatte & Schlafsack (bitte selber mitnehmen) im Turnsaal zu übernachten. Duschen & WC vorhanden. Wer gerne in einem Bett schläft, muss sich seine Unterkunft selber organisieren und bezahlen.

Für die drei Trainingstage wird es eine Vollpension (Frühstück, Mittag- & Abendessen) geben. Bitte bei der Anmeldung angeben ob Vegetarier oder nicht.

Anmeldung bitte bis spätestens 18. Juni 2017 per Mail an Tanja:

[tanschn.steiner@gmail.com](mailto:tanschn.steiner@gmail.com)

Bitte angeben, in welcher Leistungsklasse voltigiert wird.

## Infobox

**Wann:** 19.-21. Juli 2017

**Wo:** Seefeld & Reith bei Seefeld

**Kosten:** € 250.- inkl. Verpflegung

**Anmeldung:** [tanschn.steiner@gmail.com](mailto:tanschn.steiner@gmail.com)