

# Liebe Delphinerinnen und Delphiner, die Nordsee ruft!

**Regeneratives Trainingslager von 04.07.-08.07.2019**



Es ist eine schöne Tradition im Verein seit einigen Jahren, dass wir uns zum Beginn der Sommerferien im Nordseebad Schillig zu einem regenerativen Trainingslager treffen.

Wie immer ist für 60 Teilnehmer Platz vorhanden, wer sich zuerst anmeldet, fährt garantiert mit.

Wir frühstücken gemeinsam und bereiten miteinander abends eine warme Mahlzeit zu. Getränke und Snacks stehen jederzeit zur Verfügung.

Gemeinsam werden wir am Freitag oder Samstag etwas unternehmen. Was das sein wird, ist noch eine Überraschung! Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig, die Erwachsenen beteiligen sich an den Kosten, für die Kinder übernimmt diese der Verein.

Für die Kinder (auch die größeren) gibt es auf Wunsch Minigolf und Fahrradausleihe nach Absprache und Wasserski am Sonntag.

**Bitte packt folgende Utensilien auf jeden Fall ein:** Zelt, Matte, Schlafsack, wetterfeste Kleidung, Badesachen. Teller, Besteck, Becher und Tassen bitte mit Namen versehen, das erleichtert die Zuordnung nach dem gemeinschaftlichen Abwaschen.

Ein Kuchen pro Familie und für den Anreisetag ein frischer Salat sorgen für allgemeines Wohlbefinden.

**Die Verpflegungskosten sind so geblieben, wie im letzten Jahr:**

Übernachungskosten: Kinder 4 bis 12 Jahre 6,00 €, bis 17 Jahre 7,00 €; Erwachsene 11,50 € pro Nacht sind wieder bei Ankunft selbst an den Zeltplatz zu entrichten.

Verpflegungskosten: Kinder 3,00 €, Erwachsene 6,00 € pro Tag; für Nicht-Vereins-Mitglieder Kinder 6€, Erwachsene 12€ (Montag als Abreisetag wird nicht berechnet).

**Bitte meldet euch möglichst bald bei mir an, Anmeldeschluss ist der 7. Juni:**

**André Ostermann: 0151 51617545**