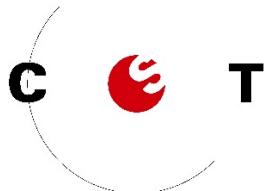


**Familien-Wochenende im Centro Sportivo Tenero**  
**28. - 30. August 2020**  
**Programm und Sportarten**



Programm Freitag

- 18.00 - 18.45 Ankunft bei der Rezeption Sasso Rosso, bei Verspätung bitte 058 468 61 11 anrufen.  
19.00 Nachessen, wer nicht interessiert ist, bitte ca. eine Woche vorher melden.  
**20.00 Info-Treffpunkt** im Theoriesaal Gottardo (max. 30'), anschliessend Sport /Ambiente  
22.30 Nachtruhe

Programm Samstag

- 08.00 Frühstück  
**09.00 - 11.30 Erste geführte Sportart**  
12.00 Mittagessen  
**14.00 - 16.30 Zweite geführte Sportart**, anschliessend freier Sport oder Relax  
18.30 Abendessen, anschliessend freier Sport oder Feierabend  
22.30 Nachtruhe

Programm Sonntag

- 08.00 Frühstück  
**09.00 - 11.30 Dritte geführte Sportart**  
12.00 Mittagessen  
13.30 - ... Freier Sport und Rückreise.

Mögliche geführte Sportarten

Airgame, Maxi-Trampolin, Bogenschiessen, Klettern, Kanu, Segeln, Surfen, Katamaran, Stand up Paddle, Tennis, Squash, BMX, Golf. Das CST koordiniert und optimiert das Programm unter Berücksichtigung der Familienwünsche, der freien Infrastruktur sowie der Rekrutierung von Instruktoren. Bitte unbedingt die Reservesportarten angeben.

Möglichkeiten für freien Sport

Tennis, Squash, Tischtennis, Badminton, Beachvolley, Beachsoccer, Basketball, Frisbee, Disc Golf. Für diese Sportarten wird das Material vorbereitet sowie Hallen und Anlagen reserviert. Diese freien Sportmomente werden von den Familien selber organisiert. Inline-Skating, Skater-Hockey, Orientierungslauf, Lacrosse, Unihockey. Diese Sportarten sind auch möglich, es braucht nur etwas mehr Material. Bitte am Treffpunkt vom Freitag melden.

Schwimmen und Wasserspringen

Die Öffnungszeiten des **Schwimmabades** werden am Info-Treffpunkt bekanntgegeben. Es ist auch immer möglich im **See** zu schwimmen. Beide Anlagen sind nicht überwacht, jede Familie übernimmt die Verantwortung.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung, bis bald!

Sportivi saluti

**Amos Coppe**

*Coordinatore sportivo*

*Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero*

*Via Brere 10, 6598 Tenero*

+41 58 467 10 21

[www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

[amos.coppe@baspo.admin.ch](mailto:amos.coppe@baspo.admin.ch)