37. BSBO-Trainingslager in Brig vom 11.-15. November 2026

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ab 8.00h		Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
Training 9.30 - 12.00h	Allg. Themen: „kurz und schnell“: Kurze Schlagbewegungen, schnell zum Ball Doppel Rotationen	12 Hinterfeldschläge mit Follow up ans Netz und offensiven Varianten	15 Hoher Vorhand Service Backhand,gezogene Schläge	15 Smashabwehr Doppel, Rhythmischer Angriff am Netz	9.30-10.30h 13 Repetitionen / Wunschthemen Ab 10.30 bis 13.00h Turnierli
	14.30h Begrüssung	12.45h Mittagessen	12.45h Mittagessen	12.45h Mittagessen	13.30h Mittagessen
Training 15.15-18.15h	12 Hinterfeldschläge variieren (Smash/Clear)	14 Doppel: Rotationen im Angriff	Freier Nami	12 Mittelfeldschläge fürs Doppel	
Nachtessen	20h Nachtessen Chinoise☺	20/19.30h Nachtessen	18.00h Nachtessen	20/19.30h Nachtessen Heisser Stein☺	
		Freiwillig: Wellness 21.30-23h	20-22h 15 Doppel Rotationen 2	Freiwillig: Wellness 21.30-23h	