



Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

..kommen, schauen, Probetraining und sich überzeugen..



Ablaufplan Trainingslager Arendsee vom 06.09.2019 - 08.09.2019

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
Samstag 07.09.2019			
06:30 - 07:30 Uhr	Frühsport (Laufen) Leistungsgruppe	um den See 10 km	Helmut Lubitz
07:00 - 07:45 Uhr	Frühsport (Laufen) Pflichteinheit für alle Kindergruppen + Erwachsene	ums Objekt ca. 1200 m	David Matthes Peter Krassa Mathias Breiffeld / Nico Drogan
07:00 - 07:45 Uhr	IDOGO mit Stab / Anmeldung - Liste	Bühne	Silvia Heider
08:00 - 08:30 Uhr	Frühstück	Speiseraum	
09:00 - 12:00 Uhr	Walking 10 km	um den Arendsee	Ramona Mogge / Frank Simon
09:00 - 11:30 Uhr	Leistungsgruppe / SV Gruppe	Sporthalle / Kyu - Training	Helmut Lubitz
09:00 - 11:30 Uhr	Kindergruppe 2	Sporthalle / Kyu - Training	Mathias Breiffeld / Nico Drogan
09:00 - 11:30 Uhr	Kindergruppe 1	Sporthalle / Kyu - Training	Peter Krassa / David Matthes

11:00 - 12:00 Uhr	Balloning / Anmeldung - Liste	Aktivhaus	Helmut Lubitz
12:00 - 12:30 Uhr	Mittagessen	Speiseraum	
<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
13:30 - 16:30 Uhr	Leistungsgruppe / SV - Gruppe	Sporthalle / Kyu - Training	Helmut Lubitz
13:30 - 16:00 Uhr	Kindergruppe 2	Sporthalle / Kyu - Training	Mathias Breinfeld / Nico Drogan
13:30 - 16:00 Uhr	Kindergruppe 1	Sporthalle / Kyu - Training	Peter Krassa / David Matthes
14:00 - 15:00 Uhr	Bowling max. 15 Personen	Bowlingbahn / Anmeldung - Liste	Ramona Mogge / Frank Simon
15:45 - 16:45 Uhr	Thera Band / Streching wer kein Thera Band besitzt kann eins für kleines Geld erwerben	Aktivhaus / Anmeldung - Liste	David Matthes
17:00 - 18:00 Uhr	Fußball / Volleyball	draußen	Ramona Mogge / Frank Simon
18:00 - 18:30 Uhr	Abendessen	Speiseraum	
19:30 - 20:30 Uhr	Bootsfahrt mit der "Queen" Radschaufeldampfer	Anlegestelle Arendsee	Ramona Mogge / Frank Simon
21:00 Uhr	Disco / Tanz	Aktivhaus	Mathias Breinfeld
22:00 Uhr	Nachtruhe für alle Kinder unter 18 Jahren		Trainer und Eltern