



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>
Sonntag 08.09.2019			
07:00 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Leistungsgruppe	ums Objekt ca. 1200 m	Helmut Lubitz
07:00 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Pflichteinheit für alle Kindergruppen + Erwachsene	ums Objekt ca. 1200 m	Mathias Breitfeld / Nico Drogan David Matthes / Peter Krassa
07:00 - 07:45 Uhr	IDOGO mit Stab / Anmeldung - Liste	Bühne	Silvia Heider
08:00 - 08:30 Uhr	Frühstück	Speiseraum	
09:00 - 11:00 Uhr	Leistungsgruppe / SV - Gruppe	Sporthalle	Helmut Lubitz
09:00 - 11:00 Uhr	Kindergruppe 2 Pflichteinheit Sportsachen	Ausdauer / Krafteinheit Hindernisbahn	Mathias Breitfeld Nico Drogan
09:00 - 11:00 Uhr	Kindergruppe 1	Sporthalle / Kyu - Training	Peter Krassa / David Matthes

12.00 - 12.30 Uhr Mittagessen Speiseraum

13:00 - 14:00 Uhr Zimmer reinigen
Abreise

Alles was **ROT geschrieben ist , kann von jedem Teilnehmer des Trainingslagers genutzt werden /
Bitte in die Anmelde Listen einschreiben zwecks Vorplanung der Verantwortlichen**

Im Trainingslager sind folgende Regeln zu beachten :

- : Es gilt das Jugendschutzgesetz. Kinder unter 16 Jahren kein Alkohol, Rauchen und keine Drogen.**
- : Kinder haben bei Ihrem Trainer an und abzumelden**
- : Alkohol ist für Erwachsene erst ab 18.30 Uhr gestattet**
- : für die Einhaltung der Nachtruhe sind auch die Erziehungsberechtigten verantwortlich**