



Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

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



Ablaufplan Trainingslager Arendsee vom 03.09.2021 - 05.09.2021

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
Freitag 03.09.2021			
17:00 - 18:00 Uhr	Anreise		
18:30 - 19:30 Uhr	Abendessen	Speiseraum	
19:45 - 20:00 Uhr	Begrüßung	Tribüne	Helmut Lubitz
20:00 - 20:15 Uhr	Einweisung Ablaufplan	Tribüne	Frank Simon
20:45 - 21:45 Uhr	SV Gruppe / Ausdauerinheit	Sporthalle	Helmut Lubitz
20:45 - 21:45	Leistungsgruppe/ Mannschaftsspiel	Innengelände/Sporthalle	Frank Brosius
20:45 - 21:30 Uhr	Kindergruppe 1 + 2 Ausdauerinheit	Innen- und Außengelände	Peter Krassa, Hans Heider Nico Drogan, Mathias Breinfeld
20:45 - 21:45	Gymnastikgruppe	Aktivhaus	Christel Weinhold
22:00 Uhr	Nachtruhe für alle Kinder unter 18 Jahren		Trainer und Eltern



**Ablaufplan Trainingslager Arendsee
 vom 03.09.2021 - 05.09.2021**

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
Samstag 04.09.2021			
06:30 - 07:30 Uhr	Frühspport (Laufen) Leistungsgruppe	um den See 10 km	Frank Brosius
06:30 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Kindergruppe 2	ums Objekt/um den See Einteilung laut Trainer	Nico Drogan
07:00 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Pflichteinheit für alle Kindergruppe 1 und Erwachsene	ums Objekt ca. 1200 m	Ramona Mogge Peter Krassa Hans Heider
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 - 10:00 Uhr	SV Gruppe	Sporthalle/Tenne	Helmut Lubitz
09:00 - 11:30 Uhr	Leistungsgruppe / Athletik	Innengelände	Frank Brosius
09:00 - 10:30 Uhr	Kindergruppe 1 Part 1 + Bewegungslehre	Aktivhaus	Peter Krassa, Hans Heider
<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>

09:00 - 10:30 Uhr	Kindergruppe 2 / Ausdauer+Kraft	Innengelände	Nico Drogan, Mathias Breitfeld
09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastikgruppe	Tribüne	Christel Weinhold
10:00 - 11:00 Uhr	Selbstverteidigung/Frauen SV	Sporthalle/Tenne	Helmut Lubitz
10:30 - 11:30 Uhr	Kindergruppe 1: Ausdauer+Kraft	Innengelände	Peter Krassa, Hans Heider
10:30 - 11:30 Uhr	Kindergruppe 2 Part 1 + Bewegungslehre	Aktivhaus	Nico Drogan, Mathias Breitfeld
11:00 - 12:00 Uhr	Balloning / Anmeldung - Liste	Sporthalle	Helmut Lubitz
11:00 - 12:00Uhr	Gymnastikgruppe / Bach/Beine/Po	Sporthalle	Christel Weinhold
12:00 - 12:30 Uhr	Mittagessen	Speiseraum	
13:30 - 16:00 Uhr	SV - Gruppe	Sporthalle	Helmut Lubitz
13:30 - 16:00 Uhr	Leistungsgruppe / Techniktraining	Aktivhaus	Frank Brosius
13:30 - 16:00 Uhr	Kindergruppe 1 + 2 Ausdauereinheit + Gedächtnisspiel	Innengelände	Peter Krassa / Hans Heider Nico Drogan / Mathias Beifeld
13:30 - 16:00 Uhr	Gymnastikgruppe Ausdauer/Fahrrad	Arendsee/Strand	Christel Weinhold
14:00 - 16:00 Uhr	Bowling max. 15 Personen	Bowlingbahn / Anmeldung - Liste	Ramona Mogge / Frank Simon
17:00 - 18:00 Uhr	Kindergruppe 1 + 2 / Bowling	Bowlingbahn	Peter Krassa
17:00 - 18:00 Uhr	Fußball / Volleyball	draußen	Ramona Mogge / Frank Simon

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
-------------	---------------------------	------------	---------------------------------

18:00 - 18:30 Uhr	Abendessen	Speiseraum
19:30 - 21:00 Uhr	Lagerfeuer/Beachtung Waldbrandwarnstufe	
22:00 Uhr	Nachtruhe für alle Kinder unter 18 Jahren	Trainer und Eltern



**Ablaufplan Trainingslager Arendsee
 vom 03.09. - 05.09.2021**

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
Sonntag 05.09.2021			
07:00 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Leistungsgruppe	ums Objekt ca. 1200 m	Frank Brosius
07:00 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Pflichteinheit für alle Kindergruppe 1 + 2 und Erwachsene	ums Objekt ca. 1200 m	Peter Krassa / Nico Drogan Hans Heider
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	SV - Gruppe	Sporthalle	Helmut Lubitz
09:00 - 11:00 Uhr	Leistungsgruppe	Sporthalle	Frank Brosius
09:00 - 11:00 Uhr	Kinderguppe 1 + 2 Gruppe 1 /Kraft+Ausdauer Gruppe 2 / Part.1 + Bewegungslehre	Hindernisbahn Aktivhaus	Peter Krassa, Hans Heider Nico Drogan, Mathias Breitfeld
09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastikgruppe	Tribüne	Christel Weinhold
10:00 - 10:45 Uhr	Gymnastikgruppe Bauch/Beine/Po	Sporthalle	Christel Weinhold

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
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 zwecks Vorplanung der Verantwortlichen und der namentliche Hinterlegung (COVID-19) einschreiben.
 Bitte eine eigene Gymnastikmatte (COVID-19) mitbringen!!

Im Trainingslager sind folgende Regeln zu beachten :

- : Mundschutz im Speisesaal / max.: 30 Personen am Büffet**
- : Hygieneregeln beachten !!!**
- : Es gilt das Jugendschutzgesetz. Kinder unter 16 Jahren kein Alkohol, Nikotin und keine Drogen.**
- : Kinder haben sich bei Ihrem Trainer an und abzumelden**
- : Genuß alkoholischer Getränke (Erwachsene) bitte erst ab 18:30 Uhr**
- : für die Einhaltung der Nachtruhe sind auch die Erziehungsberechtigten verantwortlich**