



Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

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



**Ablaufplan Trainingslager Arendsee
vom 08.09.2023 - 10.09.2023**

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

Freitag 08.09.2023

17:00 - 18:00 Uhr	Anreise		
18:00 - 18:30 Uhr	Abendessen	Speiseraum	
19:00 - 19:45 Uhr	Begrüßung	Tribüne	Helmut Lubitz
19:00 - 19:45 Uhr	Einweisung Ablaufplan	Tribüne	Frank Simon
20:00 - 21:00 Uhr	SV Gruppe / Ausdauerinheit	Sporthalle	Helmut Lubitz
20:00 - 21:00 Uhr	Leistungsgruppe / Mannschaftsspiel	Innengelände/Sporthalle	Konrad, Doreen, Jakob
20:00 - 21:00 Uhr	Kindergruppe 1 / Ausdauer	Innen- und Außengelände	Peter Krassa, Hans Heider
20:00 - 21:00 Uhr	Kindergruppe 2 / Ausdauer	Innen- und Außengelände	Nico Drogan, Max Drushinin
22:00 Uhr	Nachtruhe für alle Kinder unter 18 Jahren		Trainer und Eltern



**Ablaufplan Trainingslager Arendsee
vom 08.09.2023 - 10.09.2023**

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
Samstag 09.09.2023			
06:30 - 07:45 Uhr	Frühsport (Laufen) Leistungsgruppe	um den See 10 km	Jakob, Konrad, Doreen
06:30 - 07:45 Uhr	Frühsport (Laufen) Kindergruppe 2	ums Objekt/um den See Einteilung laut Trainer	Nico Drogan, Max Drushinin
07:00 - 07:45 Uhr	Frühsport (Laufen) Pflichteinheit für alle Kindergruppe 1 und Erwachsene	ums Objekt ca. 1200 m	Ramona Mogge Peter Krassa Hans Heider
07:15 - 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 / Kraft-Ausdauer	Innengelände/Parcour	Jakob, Konrad, Doreen
09:00 - 10:30 Uhr	Kindergruppe 1	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, Max Drushinin
09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastikgruppe/ Tae Bo	Tribüne	Christel Weinhold
10:00 - 11:00 Uhr	Selbstverteidigung/Frauen SV	Sporthalle/Tenne	Helmut Lubitz
10:00 - 12:00Uhr	Gymnastikgruppe / Bauch/Beine/Po/Arme	Sporthalle/ Tenne	Christel Weinhold
10:30 - 11:30 Uhr	Kindergruppe 1/ Ausdauer+Kraft	Innengelände	Peter Krassa, Hans Heider
10:30 - 11:30 Uhr	Kindergruppe 2	Aktivhaus	Nico Drogan,Max Drushinin
11:00 - 12:00 Uhr	Balloning / Anmeldung - Liste	Sporthalle/Tenne	Helmut Lubitz
12:00 - 12:30 Uhr	Mittagessen	Speiseraum	
13:30 - 16:00 Uhr	SV - Gruppe	Sporthalle/ Tenne	Helmut Lubitz
13:30 - 16:00 Uhr	Leistungsgruppe / Techniktraining	Sporthalle/ Tenne	Jakob, Konrad, Doreen
13:30 - 14:30 Uhr	Kindergruppe 1	Aktivhaus	Peter Krassa / Hans Heider
13:30 - 14:30 Uhr	Kindergruppe 2	Innengelände/ Parcour	Nico Drogan, Max Drushinin
14:30 - 16:00 Uhr	Kindergruppe 1	Innengelände/ Parcour	Peter Krassa / Hans Heider
14:30 - 16:00 Uhr	Kindergruppe 2	Aktivhaus	Nico Drogan, Max Drushinin
14:00 - 16:00 Uhr	Gymnastikgruppe Ausdauer	Arendsee/Strand	Christel Weinhold
14:00 - 16:00 Uhr	Bowling max. 15 Personen	Bowlingbahn / Anmeldung - Liste	Ramona Mogge / Frank Simon

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
16:00 - 17:00 Uhr	Kindergruppe 1/Bowling	Bowlingbahn	Peter Krassa / Hans Heider
17:00 - 18:00 Uhr	Fußball / Volleyball	Sportplatz/Volleyballplatz	Ramona Mogge / Frank Simon
18:00 - 18:30 Uhr	Abendessen	Speiseraum	
19:30 - 21:00 Uhr	Lagerfeuer/Beachtung Waldbrandwarnstufe		
22:00 Uhr	Nachruhe für alle Kinder unter 18 Jahren		Trainer und Eltern



**Ablaufplan Trainingslager Arendsee
 vom 08.09.2023 - 10.09.2023**

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
Sonntag 10.09.2023			
07:00 - 07:45 Uhr	Frühsport (Laufen) Leistungsgruppe	ums Objekt ca. 1200 m	Jakob, Konrad, Doreen
07:00 - 07:45 Uhr	Frühsport (Laufen) Pflichteinheit für alle Kindergruppe 1 + 2 und Erwachsene	ums Objekt ca. 1200 m	Nico Drogan / Max Drushinin Peter Krassa / Hans Heider
07:15 - 07:45 Uhr	IDOGO mit Stab / Anmeldung - Liste	Bühne	Silvia Heider
07:00 - 07:45	Gymnastikgruppe/ Fahrrad	Arendsee	Christel Weinhold
08:00 - 08:30 Uhr	Frühstück	Speiseraum	
09:00 - 11:00 Uhr	SV - Gruppe	Sporthalle/ Tenne	Helmut Lubitz
09:00 - 11:00 Uhr	Leistungsgruppe	Sporthalle/ Tenne	Jakob, Konrad, Doreen
09:00 - 11:00 Uhr	Kindergruppe 1 + 2 Gruppe 1 /Kraft+Ausdauer Gruppe 2 /	Innengelände Aktivhaus	Peter Krassa, Hans Heider Nico Drogan,Max Drushinin
09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastikgruppe7 Tea Bo	Aktivhaus	Christel Weinhold

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
10:00 - 10:30 Uhr	Gymnastikgruppe Bauch/ Rücken	Aktivhaus	Christel Weinhold
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
einschreiben.

Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!!

Im Trainingslager sind folgende Regeln zu 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**