

Programm für die Ausbildung-Trainer C/B vom 29.-30.09.2012 in der LSS Bad Blankenburg (Teil III)

Liebe SportfreundeInnen!

Anbei erhaltet Ihr die Einladung und den Zeitplan für die geplante Veranstaltung.

Samstag, den 29.09.12

bis 8.30	Anreise der Teilnehmer an die LSS Ba Bla, Check in	
8.45 bis 9.30	Eröffnung des Lehrganges/Wdhl. Teil II	(Hoßfeld/Sloksnat)
9.35 bis 10.20	HKL, Blut	(Hoßfeld)
10.25 bis 11.25	Körperliche Fähigkeiten an Land	(Sloksnat)
11.30 bis 12.15	TL Belastungsbereiche	(Sloksnat)

MITTAG

13.15 bis 14.45	Theorie des Kraulschwimmens	(Sloksnat)
16.00 bis 18.15	Praxis des Kraulschwimmens; Rettungsschwimmen (SH Saalfeld)	(Hoßfeld, Sloksnat)

ABENDBROT

Sonntag, den 30.09.12

FRÜHSTÜCK

8.30 bis 10.00	Kreistraining für Schwimmer und Übungsleiter	(N.N.)
10.30 bis 12.00	Doping, Management	(Hansmann)

MITTAG

13.00 bis 14.30	Trainingsmethodik, Starts, Wenden, Schnelligkeit	(Sloksnat)
-----------------	--	------------

Liebe SportfreundeInnen,

- bitte Sport- und **Badesachen** zur Ausbildung mitbringen! Ich wünsche Euch eine gute Anfahrt.
- Preis pro Person – 38,- EUR
- Zimmer mit Vollpension sind bestellt; Danke!
- wer am Sonntag nicht mehr das Mittagessen in Anspruch nehmen will (C-Trainer), meldet sich bitte gleich bei der Ankunft von der gebuchten Bestellung persönlich ab. So helfst Ihr mit, dass uns nicht unnötige Kosten entstehen. Danke!

Jena, im Advent 2011

Prof. Dr. Uwe Hoßfeld
Lehrwart TSV