

Lehrgangsplan 28. - 30.09.2012 in Kienbaum

DBSJ Maßnahme Sportliche Jugendbildung Tischtennis

Freitag, den 28.09.:

| | |
|-------------------|--|
| bis 17:00 Uhr | Anreise der Teilnehmer/innen |
| 17:00 – 18:00 Uhr | Kennlernrunde und Besprechung zum Ablauf „Erwartungen und Wünsche“ |
| 18:00 – 18:30 Uhr | Abendessen |
| 19:00 – 20:30 Uhr | Training: Aufschlag, Rückschlag |
| 21:00 – 22:00 Uhr | Gemütliche Runde – näheres Kennenlernen |

Samstag, den 29.09.:

| | |
|-------------------|--|
| 7:30 – 7:45 Uhr | „Hallo wach“ |
| 8:00 – 8:30 Uhr | Frühstück |
| 9:00 – 10:30 Uhr | Referat: „Behindertengerechtes Aufwärmtraining – Dehnen, Aufwärmen und Cool-Down“, |
| 10:30 – 12:00 Uhr | anschl. praktische Umsetzung im Training mit den Trainern/innen und den Physiotherapeuten/innen |
| 12:15 – 12:45 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 – 15:30 Uhr | Referat: „Organisation der sportlichen Laufbahn und Sport ohne Doping“, mit anschl. Diskussionsrunde |
| 16:00 – 17:30 Uhr | Training: Individuelle Stärken und Schwächen |
| 18:00 – 18:30 Uhr | Abendessen |
| 19.30 – 21:00 Uhr | Teambuilding |

Sonntag, den 30.09.:

| | |
|-----------------|--------------|
| 7:30 – 7:45 Uhr | „Hallo wach“ |
| 8:00 – 8:30 Uhr | Frühstück |

| | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 9:00 – 12:00 Uhr | Abschlussturnier |
| 12:15 – 12:45 Uhr | Mittagessen |
| 13:00 – 14:00 Uhr | Lehrgangsauswertung und Reflexion |
| anschließend | Abreise |