



---

## **ABLAUFPLAN**

---

Fr. 24.11.2017

- 17:30                    **Begrüßung und Organisation**  
*(Raimund Kruse & Nils Meyer)*
- 17:45                    **Auswertung & Analyse Saison 2017**  
*(Bernd Nennhaus & Nils Meyer)*
- 20:00                    **Abendessen und Tagesabschluss**  
*-offene Diskussion aktueller Themen-*  
*(Im Ruderclub Favorite Hammonia)*

Sa. 25.11.2017

- 09:00 - 12:30            **Vielseitiges Wintertraining, Grundlagen des Athletiktrainings**  
*(Sascha Wingenfeld)*
- 12:30 - 14:00            **Mittagessen** (Im Ruderclub Favorite Hammonia)
- 14:00 - 15:30            **Planung, Maßnahmen und Zielentwicklung für das Jahr 2018**  
*(Nils Meyer)*
- 16:00 - 18:00            **Vielseitiges Wintertraining, Grundlagen des Athletiktrainings**  
*(Sascha Wingenfeld)*
- 18:00 - 18:30            **Lehrgangsabschluss**  
*(Raimund Kruse & Nils Meyer)*

Ort:    Seminarraum und Sporthalle der Sophie-Barat Schule. Die Verpflegung findet im Ruderclub Favorite Hammonia statt.

\*Kosten für den Lehrgang und die Verpflegung werden für Hamburger Kindertrainer vom Verband übernommen.