



Programm 2. Trainingslager 2023

Freitag 05.05.2023	Samstag 06.05.2023	Sonntag 07.05.2023
	<p>07:00</p> <p>Morgenlauf mit Gymnastik am Strand und Anbaden in der Ostsee (in Absprache)</p> <p>Treffpunkt: Haupteingang Sportschule</p>	<p>07:00</p> <p>Morgenlauf mit Gymnastik am Strand und Anbaden in der Ostsee (in Absprache)</p> <p>Treffpunkt: Haupteingang Sportschule</p>
<p>Anreise bis 16: 00 Uhr</p>	<p>09:00 – 12:00 Uhr</p> <p>Einheit mit spezifischem Trainingsinhalt mit Nadine und Stefan</p> <p>(Wurf / Stoß / Athletik)</p> <p>Treffpunkt: Stadion</p>	<p>09:00 -12:00 Uhr</p> <p>Einheit mit spezifischem Trainingsinhalt mit Erik (Hochschule Senftenberg)</p> <p>Athletik mit physiotherapeutischem Ansatz</p> <p>Treffpunkt: Stadion</p>
<p>17:00 – 19:00 Uhr</p> <p>TL-Auftakt: Einheit mit allgemeinem Trainingsinhalt (Stadion)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen - Gymnastik - Lauf-ABC - „Speed-Dating“ <p>Treffpunkt: Stadion</p>	<p>15:00 – 17:00 Uhr</p> <p>Anti-Doping – Fragen und Antworten (Online) / NADA Birger Voigt</p> <p>Treffpunkt: Raum in der Sportschule</p>	<p>Abschluss des 2. TL</p> <p>Auswertung und Schlussfolgerungen</p> <p>Abreise ab 14.00 Uhr</p>
<p>ab 20 Uhr</p> <p>Kennenlernabend in gemütlicher Runde</p>	<p>ab 20 Uhr</p> <p>Feedbackrunde in der Cocktailbar</p>	

Wir freuen uns auf Euch.