

Trainingsplan Winterhalbjahr 2012/13

Kinder-und Jugendgruppe Cospuden

Datum	Uhrzeit	Regattakids	DSV-Segelscheingruppe
03.11.2012	10.00-11.00	alle Mitglieder der Jugendgruppe	Eröffnung
	11.00-12.00	Spiele	Theorie 1,2,3
	12.00-13.00	Zusammenkunft der Übungsleiter	
10.11.2012	11.00-12.00	Schwimmen für alle Gruppen	
17.11.2012	10.00-11.00	Theorie 2	Knoten
	11.00-12.00	Knoten	Theorie 5,6,7
24.11.2012	10.0-11.00	Theorie 4.	Knoten
	11.00-12.00	Knoten	Theorie 4,11,12
01.12.2012	10.00-11.00	Theorie 3.	Knoten
	11.00-12.00	Knoten	Theorie 8, 9,10
08.12.2012	10.00-12.00	Sport für alle bei Ines Beger in der Praxis	
15.12.2012	10.00-12.00	Weihnachtsfeier, seem.Handarbeiten für alle mit Eltern	
	12.00-14.00	420 Segler und Übungsleiter	
05.01.2013	11.00-12.00	Schwimmen für alle Gruppen	
12.01.2013	10.00-11.00	Theorie 5	Spiele
	11.00-12.00	Spiele	Theorie 13,14,15
19.01.2013	10.00-11.00	Theorie 7.	Knoten
	11.00-12.00	Knoten	Theorie 17,19
26.01.2013	10.00-12.00	Sport für alle bei Ines Beger in der Praxis	
02.02.2013	10.00-12.00	Jugendversammlung/Boote verladen für Messe	
		Übungsleiterversammlung für alle Übungsleiter	
13.2.-15.2.2013		Beach und Boatsmesse auf dem Messegelände	Segeln auf dem Hallensee
02.03.2013	11.00-12.00	Schwimmen für alle im Sportbad	
09.03.2013	10.00-12.00	Sport für alle bei Ines Beger in der Praxis	
	10.00-13.00	Mitgliederversammlung für alle über 18 Jahre	
16.03.2013	10.00-11.00	Theorie 6.	Spiele
	11.00-12.00	Spiele	Theorie 16,18
	10.00-12.00	Bootsüberholung 420	
23.03.2013	10.00-11.00	Bootsüberholung alle Mitglieder	
	11.00-12.00	Transport	Wiederholung
4.4.-7.4.13	9.00-14.00	Trainingslager ohne Übernachtung	
13.04.2013	10.00-12.00	Vorprüfung zum DSV Schein	
14.04.2013	10.00-12.00	Prüfung DSV Segelschein	

Die Theorie findet laut Zeitplan immer am Elsterstausee statt.

Das Schwimmen im Sportbad an der Elster, bitte 15 min. eher da sein

Der Sport findet in der Physiotherapie bei Ines Beger statt. Bitte Hallensportbekleidung mitbringen.

Pestalozzistr.60 in Böhlitz-Ehrenberg

bei Nichterscheinen bitte bei den entsprechenden Trainern entschuldigen !