



# Trainingsplan Winterhalbjahr 2014/2015

## Kinder- und Jugendgruppe Cospuden

### Seglerverein Leipzig Süd-West e.V.

Datum	Uhrzeit	Optianfänger	Regattakids	420er-Gruppe
08.11.2014	10:00-11:00	alle Mitglieder der Jugendgruppe		
	11:00-12:00	Laub harken	Thema 1	Thema 1
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 1
15.11.2014	11:00-12:00	Schwimmen für alle Gruppen		
22.11.2014	10:00-11:00	Optibau	Laub harken	Thema 2
	11:00-12:00	Optibau	Thema 2	Laub harken
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 2
29.11.2014	10:00-11:00	Thema 3	Thema 3	Spleißen
	11:00-12:00	Laub harken	Knoten	Thema 3
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 3
	12:00-14:00	Weiterbildung Übungsleiter bei Jana		
06.12.2014	10:00-11:00	Thema 5	Spleißen	Thema 6
	11:00-12:00	Spleißen	Thema 5	Spleißen
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 6
13.12.2014	10:00-12:00	Sport für alle bei Ines Beger in der Praxis		
21.12.2013	10:00-12:00	seem. Handarbeiten für alle mit Eltern		
	12:00-14:00	420 Segler und Übungsleiter		
10.01.2015	11:00-12:00	Schwimmen für alle Gruppen		
17.01.2015	10:00-11:00	Thema 6	Spiele	Thema 6
	11:00-12:00	Spiele	Thema 6	Böcke bauen
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 4, 5
24.01.2015	10:00-11:00	Thema 7	Schwerter	Thema 7
	11:00-12:00	Knoten	Thema 7	Böcke bauen
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 9
31.01.2015	10:00-12:00	Sport für alle bei Ines Beger in der Praxis		
11.2.2015	9:00-14:00	Beach und Boatsmesse auf dem Messegelände		Segeln auf dem Hallensee
14.02.2015	9:00-14:00	Jugendversammlung		
28.02.2015	10:00-11:00	Thema 8	Thema 4	Werkzeugkiste vorber.
	11:00-12:00	Spiele	Spiele	Thema 4
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 8
14.03.2015	10:00-12:00	Sport für alle bei Ines Beger in der Praxis		
	10:00-13:00	Mitgliederversammlung für alle über 18 Jahre		
21.03.2015	10:00-11:00	Thema 4	Bootsüberholung	Bootsüberholung
	11:00-12:00	Bootsüberholung		
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See 7
28.03.2015	10:00-11:00	Bootstransport Bootsaufb.		
	11:00-12:00			
	12:00-14:00			Sportbootführerschein See Wh.
9.4.-12.4.15	9:00-15:00	Trainingslager ohne Übernachtung		

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 !