

"Sommer" Biathlon - Lehrgang

Zielgruppe: Leistungs -und Breitensportler ab 12 Jahren sowie Trainer-/innen
Auch für Einsteiger/Anfänger geeignet!!!

Termin: Samstag, 30. März 2019 - Sonntag, 31. März 2019
Veranstaltungsort: Olympiastützpunkt Westfalen / Standort Winterberg

Unterkunft: Gasthof Heimes
 Hauptstraße 1, 57392 Schmallenberg - Grafschaft

Trainer-/Betreuerteam:

- Jan Chomse (C - Trainer Sommerbiathlon)
- Dieter Greitemann (C-Trainer Biathlon, Kampfrichter)
- Josef Greitemann (Kampfrichter, Jugendbasislizenz)
- Ralf Klauke (C-Trainer Biathlon, Kampfrichter)
- Betina Brückmann (Landesreferentin Target-Sprint (RSB), Kampfrichterin)
- Frank Krebs (Schießstandleiter/Jugendbasislizenz)

Programm

Samstag, 30. März, 09:00 Uhr – 21:00 Uhr

- Begrüßung
- Vortrag zum Thema "Doping - Prävention / Doping im Sport" (Leitung extern: NADA Bonn)
- Techniktraining liegend und stehend
- Individuelles Biathlon - Training
- Aktuelles aus dem Regelwerk / allgemeine Regelkunde
- besondere Schwerpunktthemen
- gemeinsames Mittag -und Abendessen
- Auswertung - offene Fragen

Sonntag, 31. März, 08:00 Uhr – 13:00 Uhr

- Warm-up in den Tag
- gemeinsames Frühstück
- Biathlon-Komplextraining
- Testwettkampf
- Abschluss

Teilnahmebeitrag Sa + So: 95 €

(inkl. Mittag -und Abendessen, Stand-/Hallennutzung, Lehrgangsmaterial)

Unterkunft: Preis pro Nacht/Person für Übernachtung inkl. Frühstück + Kurabgabe:

EZ: 60 € DZ: 45 € 3-Bett-Zimmer: 35 €

Optional kann der Freitag hinzugebucht werden:

Teilnahmebeitrag Fr: 35 €

(inkl. Abendessen, Stand-/Hallennutzung, Lehrgangsmaterial)

Programm Freitag, 29. März:

Freitag, 31. März, 16:00 Uhr – 22:00 Uhr

- Begrüßung
- Laufschule - Koordination - Technik
- Schieß -und Lauftraining
- gemeinsames Abendessen
- Trainingsplanung (Theorie)
- Biathlonstammtisch

Übernachtungsaufsicht:

Betina Brückmann, Jan Chomse

maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Meldeschluss: 20. Februar 2019

per Email: Jan-Chomse@t-online.de

