

"Sommer" Biathlon -/ Saisonvorbereitungslehrgang

Zielgruppe: Anfänger, Wiedereinsteiger,
DM- Teilnehmer

Disziplinen: Luftgewehr und Kleinkaliber

Trainerteam:

Jan Chomse (C - Trainer Sommerbiathlon)

Dieter Greitemann (C-Trainer Biathlon,
Kampfrichter)

Betina Brückmann (Trainerin – C Gewehr,
Kampfrichterin)

Josef Greitemann (Kampfrichter,
Jugendbasislizenz)

Ralf Klauke (C-Trainer Biathlon, Kampfrichter)

Teilnehmerzahl:

min. 10 Personen

max. 18 Personen

Meldeschluss: 02. März 2025

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

Termin: Samstag, 12. April 2025 -

Sonntag, 13. April 2025

**Veranstaltungsort: Olympiastützpunkt
Winterberg/Neuastenberg**

Programm

Samstag, 12. April 10:00 Uhr – 21:00 Uhr

- Vorstellung verschiedener Trainingsmethoden
Grundlagenschießen
- Schießtraining in Gruppen
- Individuelles Schwerpunkttraining nach Wunsch
- Komplextraining
- Theoriethema: Grob -und Feinvisierung
- „Schnuppertraining“ Kleinkaliber (auf Wunsch)
- Abendessen und Get-Together

Sonntag, 13. April 09:00 Uhr – 14:00 Uhr

- Sportpsychologie (Theorie) Thema: Umgang mit Wettkampfdruck
Leitung: extern
- Vorstellung unterschiedlicher Trainingsmethoden
„Komplextraining“
- Biathlonabschlussspiel



Teilnahmebeitrag:

- **200 € Erwachsene (Einzelzimmer)**
- **150 € Erwachsene (Doppelzimmer)**
- **125 € Jugend und Junioren (3-/4-Bett-Zimmer)**

(inkl. Übernachtung und Verpflegung:
Standnutzung, Lehrgangsmaterial,
Abendprogramm)

Unterkunft: DJH Winterberg/Neuastenberg

Hinweis: für minderjährige Teilnehmer ist eine Übernachtungsaufsicht auf Anfrage möglich.

