

"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 (Kampfrichterin)

Josef Greitemann (Kampfrichter,
Jugendbasislizenz)

Ralf Klauke (C-Trainer Biathlon, Kampfrichter)

Teilnehmerzahl: max. 18 Personen

(min. 10 Personen)

Meldeschluss: 18. Februar 2024

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

**Termin: Freitag, 22. März 2024 -
Sonntag, 24. März 2024**
Veranstaltungsort: Olympiastützpunkt
Winterberg/Neuastenberg

Programm

Freitag, 22. März 16:00 Uhr – 21:00 Uhr

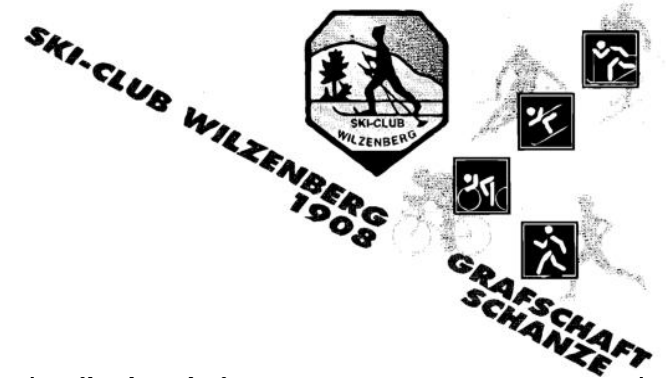
- Begrüßung
- Schieß -und Komplextraining
- Abendessen und Get-Together

Samstag, 23. März 09:00 Uhr – 21:00 Uhr

- „Wake-up Sport“
- Vortrag zum Thema "Doping -
Prävention / Doping im Sport“
(Leitung extern: NADA Bonn)
- Gymnastik/Koordination/Kräftigung
- Theorie (z.B. Trainingslehre,
Regelkunde)
- Schießtraining in Gruppen
- Abendessen und Get-Together

Sonntag, 24. März 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

- „Wake-up Sport“
- Biathlon – Abschlusswettkampf
- „Biathlon-Spiele“



Teilnahmebeitrag:

- **275 € Erwachsene (Einzel-
/Doppelzimmer)**
- **175 € Jugend und Junioren
(3-/4-Bett-Zimmer)**

(inkl. Übernachtung und Verpflegung:
2x Frühstück, 1x Mittag -und 2x Abendessen,
Standnutzung, Lehrgangsmaterial,
Abendprogramm)

Unterkunft: DJH Winterberg - Neuastenberg

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

