



Lehrwesen OL Niedersachsen

Lüneburg, 26. Oktober 2011

Alle Teilnehmer/innen **der Fortbildung Trainer** **bzw. Interessierte** **CC: Referenten**

Ich freue mich euch zum Lehrgang „Trainingslehre“ begrüßen zu dürfen.

Der Lehrgang findet vom **25.11. bis 27.11.2011** in Lüneburg statt und wird auch für die Verlängerung von Trainer B - Lizenzen anerkannt.

Tagungsstätte ist die **Jugendherberge Lüneburg** (Soltauer Straße 133, 21335 Lüneburg, 04131 41864). Ein **Anreisehinweis** und weitere Informationen zur Unterkunft findet ihr unter: www.jugendherberge.de/jh/lueneburg.

Als Referent stehen uns u. a. **Bettina Schlaefke** und **Sandra Eidmann** zur Verfügung, bei denen ich mich schon jetzt für seine Unterstützung bedanken möchte!

Mitzubringen sind von euch:

- ☺ Kleidung und Schuhe für Hallentraining
- ☺ OL-Ausrüstung und Bekleidung
- ☺ Laufschuhe und Bekleidung
- ☺ Schreibmaterial
- ☺ Hausschuhe
- ☺ Bettwäsche
- ☺ Lehrgangsgebühr
- ☺ individuelle Zusatzverpflegung
- ☺ ...

Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt vollständig der NTB.
Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Die Lehrgangsgebühr von 50,- € p. P. gem. der Gebührenverordnung des NTB Stand Januar 2011 ist am Samstag bar bei mir zu bezahlen.

Ich freue mich auf einen interessanten Lehrgang und wünsche euch eine sichere Anreise!

Vorläufiges Programm Lehrgang „Trainingslehre“
25. bis 27.11.2011, Jugendherberge Lüneburg

Organisation und Zeitfenster:

Freitag, 25.11.2011

bis 19:45 Uhr:	Lehrgangsbeginn individuelle Anreise / Treffpunkt Eingangsbereich JH / Bezug der Zimmer
20:00 bis 20:45 Uhr:	Abendessen
20:45 bis 21:30 Uhr:	UE-Theorie: Begrüßung, Lehrgangs- organisation und Kennen lernen / Seminarraum / Kwiatkowski

Samstag, 26.11.2011

07:00 bis 07:30 Uhr:	(optional) UE-Praxis: <i>Warm-Up</i> / Kwiatkowski
08:00 bis 08:45 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 bis 11:45 Uhr:	UE-Theorie und -Praxis: Kurze theoretische Einführung und praktische Übungen zu <i>Sensomotorisches Training,</i> <i>Körperstabilisation, Gleichgewichtsübungen</i> / Seminarraum / Schlaefke
12:00 bis 14:00 Uhr:	Mittagspause
14:00 bis 16:00 Uhr:	UE-Theorie: Impulsreferat zum <i>individualisiertes Training</i> und Gruppenarbeit zur <i>Trainingsgestaltung</i> Seminarraum / Kwiatkowski
16:00 bis 18.00 Uhr:	UE-Theorie: Impulsreferat und anschl. Diskussion zur <i>Studie über die Situation des</i> <i>OL in Deutschland</i> / Seminarraum / Eidmann
18:00 bis 19:00 Uhr:	Gemeinsames Abendessen
19:00 bis 20:00 Uhr:	UE-Theorie: Präsentation der Arbeitsergebnisse der Gruppenarbeit zur <i>Trainingsgestaltung der TeilnehmerInnen</i> / Seminarraum / Kwiatkowski

Anschließend:

*Gemütliches Beisammensein und
Erfahrungsaustausch*

Sonntag, 27.11.2011

07:00 bis 07:30 Uhr:	(optional) UE-Praxis: <i>Warm-Up</i> / Kwiatkowski
08:00 bis 08:45 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 bis 10:00 Uhr:	UE-Theorie: <i>Abschlussbesprechung und Lehrgangsreflexion</i> / Seminarraum Kwiatkowski
10:15 bis 11:30 Uhr:	UE-Praxis: <i>Schlaufen OL auf sehr kleinen Karten</i> / Jugendherberge und Umgebung / Kwiatkowski
12:00 bis 12:45 Uhr:	Mittagspause
13:00 Uhr:	Lehrgangsende

Änderungen im Zeit- bzw. Organisationsplan werden zu Beginn des Lehrgangs
verbindlich angekündigt!

Bei Rückfragen etc. bitte:

André Kwiatkowski

Feldstr. 13

21335 Lüneburg

Phone: 04131 249491

Mobil: 0177 7446821

Mail: andrekwiatkowski@web.de

www.wmoc2012.de