

Tabelle 1

	Freitag			Samstag								
	Extra	Sporthalle 2	Seminarraum	Extra	Sporthalle 2		Seminarraum		Saal 11:00 - 14:00		Sporthalle 1 (mit Volleyballnetz) 12-15 Uhr	
07:00 - 08:00 Uhr				Schwimmhalle	07:00 - 08:30 Uhr	Stunde 45 min Alle Trainer bei Bedarf						
08:00 - 08:30 Uhr			Morgen Fit draußen									
08:30 - 09:30 Uhr				08:30 - 09:30 Uhr	<b>Frühstück</b>							
09:30 - 10:45 Uhr					09:30 - 10:45 Uhr	Standard Gert und Sascha 75 min	09:00 - 10:45 Uhr	Body Forming Manuela				
10:45 - 11:00				10:45 - 11:00	<b>Pause</b>							
11:00 - 12:30 Uhr					11:00 - 12:30 Uhr	Standard Gert und Sascha 90 min	11:00 - 12:30 Uhr		11:00 - 12:30 Uhr	Latein Stefan und Manuela 90 Min		
12:30 - 13:30 Uhr				12:30 - 13:30 Uhr	<b>Mittagessen</b>							
13:30 - 15:00 Uhr					13:30 - 15:00 Uhr	Latein Stefan und Manuela 90 Min	13:30 - 14:30 Uhr	Überfachlich Dagi (Standard-Paare)	13:15 - 14:00 Uhr	Gert / Sascha Stunde 45 min	13:15 - 14:00 Uhr	
							14:30 - 15:30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>			14:00 - 14:45 Uhr	Gert / Sascha Stunde 45 min
15:00 - 15:30 Uhr					15:00 - 16:30 Uhr	Standard Gert und Sascha 90 min	15:30 - 16:30 Uhr	Überfachlich Dagi (Latein-Paare)				
15:30 - 16:15 Uhr			<b>Dagi Orga</b>									
16:15 - 16:30 Uhr	<b>Anmeldung / Zimmer</b>	Alle Trainer bei Bedarf Stunden jeweils 45 min (16:30 - 17:15 und 17:15 - 18:00)	<b>Willkommens- pakete + Kaffee</b>		16:30 - 17:30 Uhr	Latein Stefan und Manuela 60 min	16:30 - 18:30 Uhr	Einzelstunden Trainingspläne / Stressmanagement				
17:30 - 18:30 Uhr					<b>Offizielle Begrüßung ab 18:00</b>				17:30 - 18:30 Uhr	Standard Gert und Sascha 60 min	Einzelstunden Trainingspläne / Stressmanagement	
18:30 - 19:30 Uhr				18:30 - 19:30 Uhr	<b>Abendessen</b>							
19:30 - open End		Warm up + ERT (mit Video ?) ALLE			19:30 - 22:00 Uhr	Alle Trainer bei Bedarf Stunde 45 min	19:30 - 22:00 Uhr	Gemütliches Beisammensein	19:30 - 22:00 Uhr	2 x Stunde 45 min		

Tabelle 1

Sonntag							
	Extra	Sporthalle 2		Seminarraum		Saal 11:00 - 15:00	
07:00 - 08:00 Uhr	Morgen Fit draußen	07:00 - 08:30 Uhr	Stunde 45 min Alle Trainer bei Bedarf				
08:00 - 08:30 Uhr							
08:30 - 09:30 Uhr	08:30 - 09:30 Uhr	<b>Frühstück</b>					
09:30 - 10:45 Uhr		09:30 - 10:45 Uhr	Latein Olli 75 Min	09:00 - 10:45 Uhr	Body Forming Manuela		
10:45 - 11:00	10:45 - 11:00	<b>Pause</b>					
11:00 - 12:30 Uhr		11:00 - 12:30 Uhr	Latein Olli + Dagi 90 Min	11:00 - 12:30 Uhr		11:00 - 12:30 Uhr	Standard Stefan und Manuela 90 Min
12:30 - 13:30 Uhr	12:30 - 13:30 Uhr	<b>Mittagessen</b>					
13:30 - 15:00 Uhr		13:30 - 15:00 Uhr	Latein Olli + Dagi 90 Min	13:30 - 15:00 Uhr		13:30 - 15:00 Uhr	Standard Stefan und Manuela 90 Min
15:00 - 15:30 Uhr	<b>Endrundentraining mit Video</b>						
15:30 - 16:15 Uhr	<b>Feedbackrunde und</b>						
16:15 - 16:30 Uhr							
17:00 - 17:30 Uhr							
17:30 - 18:30 Uhr							
18:30 - 19:30 Uhr							
19:30 - open End							