



MSJ Training



MSJ Bahnsport Training mit Sichtung für das MSJ Bahnsportteam am 25.- 26.3.2017 in Ludwigslust

Für den Trainingslehrgang ist eine Teilnahmegebühr in Höhe von 20€ für nicht DMV/MSJ Mitglieder zu entrichten, für DMV/MSJ Mitglieder ist das Training kostenlos. Es ist möglich am Veranstaltungstag einen Mitgliedsantrag auszufüllen. Der Lehrgang wird durch Sönke Petersen und Andreas Schumacher geleitet.



Die Veranstaltung wird als Sichtungslehrgang für das

2018 herangezogen.

Zeitplan:

Samstag, den 25.3.2017

- | | |
|-------|---|
| 09:00 | Eintreffen im Stadion |
| 09:30 | Kurze Besprechung sowie Aufwärmprogramm in Rennkleidung |
| 10:00 | Freies Training |
| 11:00 | Training unter Anleitung |
| 13:00 | Mittagspause |
| 13:30 | Startbandtraining |
| 15:00 | Freies Training |
| 16:00 | Trainingsende mit anschließendem Feedback |

Sonntag, den 26.3.2017

- | | |
|-------|---|
| 08:00 | Eintreffen im Stadion |
| 08:30 | Kurze Besprechung sowie Aufwärmprogramm in Rennkleidung |

09:00 **Freies Training**
10:00 **Training unter Anleitung**
11:00 **Startbandtraining**
12:00 **Freies Training**
13:00 **Trainingsende mit anschließendem Feedback**

Für Verpflegung ist im am Rennplatz gesorgt.

Übernachtungsmöglichkeit:

Hotel "Stadt Hamburg"

19288 Ludwigslust
Letzte Strasse 4

Tel.: 0 38 74 / 4 15 - 0

Fax: 0 38 74 / 2 30 57

E-Mail: info@ludwigslust-hotel.de

www.ludwigslust-hotel.de