



Deutscher Handballbund

Lehrgang der weiblichen Jugend (1994) 08. bis 11.06.2009 in Glinde

=====

PROGRAMM

Montag, 08. Juni 2009

bis 12.30 Uhr	Anreise
13.00 Uhr	Mittagessen
13.30 – 14.30 Uhr	Mittagsruhe
15.00 – 17.00 Uhr	Training
18.00 Uhr	Abendessen
18.30 – 19.30 Uhr	Hausaufgaben
20.00 – 21.30 Uhr	Training
bis 22.30 Uhr	Behandlung
22.30 Uhr	Nachtruhe

Dienstag, 09. Juni 2009

07.45 Uhr	Frühspport
08.00 Uhr	Frühstück
08.30 – 09.30 Uhr	Hausaufgaben
10.00 – 12.00 Uhr	Training
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 – 14.30 Uhr	Mittagsruhe
15.00 – 17.00 Uhr	Training
18.00 Uhr	Abendessen
18.30 – 19.30 Uhr	Hausaufgaben
20.00 – 21.30 Uhr	Training
bis 22.30 Uhr	Behandlung
22.30 Uhr	Nachtruhe

Mittwoch, 10. Juni 2009

07.45 Uhr	Frühspport
08.00 Uhr	Frühstück
08.30 – 09.30 Uhr	Hausaufgaben
10.00 – 12.00 Uhr	Training
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 – 14.30 Uhr	Mittagsruhe
15.00 – 17.00 Uhr	Training
18.00 Uhr	Abendessen
18.30 – 19.30 Uhr	Hausaufgaben
20.00 – 21.30 Uhr	Training
bis 22.30 Uhr	Behandlung
22.30 Uhr	Nachtruhe

Donnerstag, 11. Juni 2009

07.30 Uhr	Frühstück
ab 08.00 Uhr	Abreise