

# DHB-Lehrgang weibliche Jugend 1994 vom 01.-04.11.2009 in Kienbaum

Stand: 14.10.2009

## PROGRAMM

### Sonntag, 01.11.2009

bis	17.00 Uhr	Anreise zum <i>Sportzentrum Kienbaum</i>	<i>Puschkinstraße 2, 15537 Grünheide Tel. 03 34 34 / 7 60</i>
	18.00 Uhr	Abendessen	
	20.00 - 21.30 Uhr	Training	
bis	22.30 Uhr	Behandlung	
	22.30 Uhr	Nachtruhe	

### Montag, 02.11.2009

	07.30 Uhr	Frühspport
	08.00 Uhr	Frühstück
	08.45 - 09.45 Uhr	Hausaufgaben
	10.00 - 12.00 Uhr	Training
	12.30 Uhr	Mittagessen
	13.00 - 14.00 Uhr	Mittagsruhe
	15.00 - 17.00 Uhr	Training
	18.00 Uhr	Abendessen
	19.30 - 21.00 Uhr	Training
bis	22.30 Uhr	Behandlung
	22.30 Uhr	Nachtruhe

### Dienstag, 03.11.2009

	07.30 Uhr	Frühspport
	08.00 Uhr	Frühstück
	08.45 - 09.45 Uhr	Hausaufgaben
	10.00 - 12.00 Uhr	Training
	12.30 Uhr	Mittagessen
	13.00 - 14.00 Uhr	Mittagsruhe
	14.30 - 16.00 Uhr	Training
	16.30 Uhr	Imbiß
	18.00 - 19.30 Uhr	Spiel gegen FHC
	20.00 Uhr	Abendessen
	20.45 Uhr	Besprechung
bis	22.30 Uhr	Behandlung
	22.30 Uhr	Nachtruhe

### Mittwoch, 04.11.2009

	07.30 Uhr	Frühspport
	08.00 Uhr	Frühstück
	08.45 - 09.45 Uhr	Hausaufgaben
	10.00 - 12.00 Uhr	Training
	12.30 Uhr	Mittagessen
anschließend		Abreise