

**Lehrgangsprogramm – Optimierungslehrgang w93-94 und SLG w94
04.01. – 06.01.2009 in Westerstede**

Sonntag, 04. Januar 2009

bis 14.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Anreise zum Hössensportzentrum Westerstede, Jahnallee 1, 26655 Westerstede, Tel.: 04488-84690 • anschl. Begrüßung, Lehrgangseröffnung, Theorie
15.00 Uhr – 16.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle w94
16.30 h – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle m93
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 h – 21.30 h	Training Sporthalle w93 + w94
23.00 h	Betruhe

Montag, 05. Januar 2009

07.30 Uhr	Wecken
08.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle w94
10.30 – 12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle w93
12.30 Uhr	Mittagessen
14.30 – 16.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle / Trainingsspiel w94
16.00 – 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle / Trainingsspiel w93
anschl.	Ausdauerstest
18.15 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle w93 + w94
23.00 Uhr	Betruhe

Dienstag, 06. Januar 2009

07.15 Uhr	Ausdauerstest
08.00 Uhr	Frühstück
9.00 – 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle w94
anschl.	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlussbesprechung w94
10.30 -12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Training Sporthalle w93
12.30 Uhr	Mittagessen / Abschlussbesprechung w93 anschl. Heimreise

Hinweis: - Programmänderungen sind möglich –

Der HVN wünscht Euch VIEL ERFOLG!