

Möglicher Ablaufplan eines Trainingslagers

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
7:30 - 9:00 Uhr		Frühstück	Frühstück
9:30 - 11:00 Uhr		Trainingseinheit	Trainingseinheit
11:30 - 12:30 Uhr		Stadtbesuch mit gemeinsamen Mittagessen und ggf. Kulturprogramm (Stadtführung, Museumsführung) oder Freizeit	Alternative Bewegung / Freizeit: z.B. Schwimmbad
12:30 - 14:00 Uhr	Ankunft im Trainingslager, anschließend Mittagessen		Mittagessen mit anschließender Mittagspause
14:00 - 16:00 Uhr	Beziehen der Zimmer, Rundgang über das Gelände, Mannschaftsbesprechung		Trainingseinheit oder Testspiele gegen lokalen Verein
16:00 - 18:00 Uhr	Trainingseinheit	Trainingseinheit	Snack, anschließend Heimreise
18:30 - 19:30 Uhr	Abendessen	Grillabend mit anschließendem Lagerfeuer	
ab 19:30 Uhr	Individuelle Abendgestaltung oder Gruppenabend (z.B.: Spieleabend, Theaterbesuch, Kabarett, Disco, Konzert, Kino...)		