

## Lehrgangsplan

### Training in der Woche „LG - Auflage - Technik“

SV Stadtbergen  
13. - 15.10.2025



#### MONTAG:

15:00 o. 17:00 Uhr	Begrüßung / Vorstellung / Kennenlernrunde /
18:00 Uhr	Überprüfung der äußeren Anschläge / Theorie Äußerer Anschlag
ca. 21:00 Uhr	Ende des ersten Tages

#### DIENSTAG:

09:00 Uhr	Theorie und Praxis Atmung
12:00 Uhr	Mittagspause (z.B. mitgebrachtes Essen)
13:00 Uhr	Konzentrationsübungen / Einblicke ins Augentraining
13:30 Uhr	Theorie und Praxis Zielen
16:00 Uhr	Kleine Pause (Zeit für eine Tasse Kaffee oder Tee und einem Snack)
16:30 Uhr	Theorie und Praxis Abziehen
18:00 Uhr	Ende des 2. Tages

#### MITTWOCH:

09:00 Uhr	Zusammenfassung der Technikelemente/ Gibt es noch offene Fragen?
10:30 Uhr	Theorie und Praxis Ablauf / Wie funktioniert Mentaltraining?
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Bewegungsübungen, gut für Körper und Auge
13:30 Uhr	Wettkampfnahes Training
15:00 – 16:00 Uhr	Abschlussbesprechung / Ende des Trainingslehrgangs