

## Einladung zum Kadertraining am Landesstützpunkt

An und für alle Landeskader und Qualifizierte zur DEM 2015 ab DWZ/Elo ca. 1500

Leitung: Carsten Stelter, LSP- Leiter

Ort: Schullandheim Schönwalde,  
Brandenburgische Str. 59-61, 14621 Schönwalde- Glien

Termin: 27.02.2014 – 01.03.2015

Zeitplan: Freitag, 27.02. 18:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 28.02. 09:30 - 22:00 Uhr  
Sonntag, 01.03. 09:30 - 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 26.02.2015 an carsten.stelter@caissa-falkensee.de  
oder an: Carsten Stelter, Kulmbacher Str. 37, 14612 Falkensee  
oder Tel.:0178-6818500

Vorbehaltlich sind folgende Trainer geplant und vorgesehen, welche sich auf bis zu 4 Trainingsgruppen je nach Teilnehmer/innen verteilen:

B-Trainer: Rolf Trenner, Karsten Graudons

C-Trainer: Clemens Rietze, Carsten Stelter

Ablauf:	<u>27.02.</u>	17:00 - 18.00 Uhr	Begrüßung, Beziehen der Zimmer
		18:00 - 18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
		18:30 - 21:30 Uhr	Trainingsinhalte des Rahmentrainingsplan (RTB) des DSB Leistungsstufe 1 und 2
		ab 22:00 Uhr	Nachtruhe
	<u>28.02.</u>	09:00 - 09:30 Uhr	Frühstück
		09:30 - 12:30 Uhr	Auswertung/Beurteilung Wettkampfpartien Trainingsinhalte des RTB DSB Leistungsstufe 2 und 3
		12:30 - 13:30 Uhr	Mittag
		13:30 - 15:00 Uhr	Freizeit-/ Ausgleichssport
		15:15 - 18:00 Uhr	Trainingsinhalte des RTB des DSB Leistungsstufe 2 und 3
		18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen
		19:00 – 22:00 Uhr	Methoden der Psychohygiene, Mentaltraining Umgang mit Stresssituationen
	<u>01.03.</u>	09:00 - 09:30 Uhr	Frühstück
		09:30 - 11.00 Uhr	Trainingsinhalte des RTB des DSB Leistungsstufe 1, 2 und 3
		11:00 – 12:30 Uhr	Freizeit-/ Ausgleichssport
		12:30 - 13:30 Uhr	Mittag
		13:30 - 15:00 Uhr	Letzte Informationen u. Absprachen zur DEM
		15:00 - 16:00 Uhr	Lehrgangsauswertung

Kosten: Jeder Teilnehmer trägt die Kosten der Anfahrt und Verpflegung selbst. Lehrgangskosten i.H.v. 50,00 Euro (ohne Übernachtung 30) sind vor Ort in bar zu entrichten.

Allgemeines: Schreibmaterial ist mitzubringen; Alle Wertungspartien (auswertbar 7 vollständig) als pgn. oder USB-Stick; Vervollständigen des individuellen Trainings- und Wettkampfplanes; Anlegen eines Kaderhefters wenn nicht vorhanden

Eltern: Erwartungen an die Kader/Eltern/Heimatvereine; Gespräche was bedeutet Kaderspieler zu sein; Organisatorisches.

Carsten Stelter  
Stützpunkt- und Lehrgangsleiter