

## 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: 01. – 03.05.2015

Zeitplan: Freitag, 01.05. 14:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 02.05. 08:30 - 22:00 Uhr  
Sonntag, 03.05. 08:30 - 15:00 Uhr

Anmeldung: bis 29.04.2015 an carsten.stelter@caissa-falkensee.de  
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: Karsten Gaudons, Rolf Trenner

C-Trainer: FM Klaus-Dieter Kesik, Carsten Stelter

Ablauf:	<u>01.05.</u> 14:30 - 16:00 Uhr	Begrüßung, Beziehen der Zimmer
	16:00 - 18:00 Uhr	Trainingsinhalte des Rahmentrainingsplan (RTB) des DSB Leistungsstufe 1 und 2
	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>02.05.</u>	08:30 - 09:00 Uhr	Frühstück
	09:00 - 12:00 Uhr	Auswertung/Beurteilung Wettkampfpartien Trainingsinhalte des RTB DSB Leistungsstufe 2 und 3
	12:00 - 13:00 Uhr	Mittag
	13:00 - 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>03.05.</u>	08:30 - 09:00 Uhr	Frühstück
	09:00 - 10.30 Uhr	Trainingsinhalte des RTB des DSB Leistungsstufe 1, 2 und 3
	10:30 – 12:00 Uhr	Freizeit-/ Ausgleichssport
	12:00 - 13:00 Uhr	Mittag
	13:00 - 14:30 Uhr	Letzte Informationen u. Absprachen zur DEM
	14:30 - 15:00 Uhr	Lehrgangsauswertung

Kosten: Jeder Teilnehmer trägt die Kosten der Anfahrt selbst. Lehrgangskosten i.H.v. 75,00 Euro (ohne Übernachtung 40,00 EUR) 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