Voraussichtlicher Tages- und Trainingsablauf für Trainingslager in Kolberg 2014

Samstag, den 23.08.2014

Uhrzeit	
5:30 – 5:45	Treffpunkt Schwimmhalle Eisleben
06:00 – ca. 14.00	Fahrt nach Kolberg Polen
???	Mittagessen nach Ankunft
14:00 – 15:45	Zimmer beziehen
16:00 – 18:00	Schwimmen (SH – 3 Bahnen)
Ab 18:30	Abendessen
19:30 – 21:00	Gemeinsame Erkundung der Umgebung usw.
ca. 21:00- 22:00	Bettruhe

Sonntag, den 24.08.2014

Uhrzeit	
07:00	Wecken
07:15 – 08:00	Laufen
08:00 – 9:15	Frühstück
9:30 – 11:30	Schwimmen (SH - 3 Bahnen)
12:00 – 12:45	Mittagessen
13:00 – 15:30	Strand usw...
16:00 – 18:00	Schwimmen (SH – 3 Bahnen)
18:15 – 19:00	Abendbrot
19:30 – 20:30	Fitnessraum
ca. 21:00- 22:00	Bettruhe

Montag, den 25.08.2014

Uhrzeit	
07:00	Wecken
07:15 – 08:15	Volleyball
08:15 – 9:15	Frühstück
9:30 – 11:30	Schwimmen (SH - 3 Bahnen)
12:00 – 12:45	Mittagessen
13:00 – 15:30	Strand usw...
16:00 – 18:00	Schwimmen (SH – 3 Bahnen)
18:15 – 19:00	Abendbrot
19:30 – 20:30	Fitnessraum
ca. 21:00- 22:00	Bettruhe

Dienstag, den 26.08.2014

Uhrzeit	
08:00	Wecken
08:15 – 9:15	Frühstück
10:00	Kletterpark oder Kletterwand
12.00 - 12.45	Mittagessen
	Oceanarium
	Stadtbummel
18:15 – 19:00	Abendbrot
19:30 – 20:30	Fitnessraum
ca. 21:00- 22:00	Bettruhe

Mittwoch, den 27.08.2014

Uhrzeit	
07:00	Wecken
07:15 – 08:15	Laufen
08:15 – 9:15	Frühstück
9:30 – 11:30	Schwimmen (SH - 3 Bahnen)
12:00 – 12:45	Mittagessen
13:00 – 15:30	Strand usw...
16:00 – 18:00	Schwimmen (SH – 3 Bahnen)
18:15 – 19:00	Abendbrot
19:30 – 20:30	Fitnessraum
ca. 21:00- 22:00	Bettruhe

Donnerstag, den 28.08.2014

Uhrzeit	
07:00	Wecken
07:15 – 08:15	Schießplatz
08:15 – 9:15	Frühstück
09:30 – 11:30	Schwimmen (SH - 3 Bahnen)
12.00 - 12.45	Mittagessen
13:00 – 15:30	Sporthalle klein
16:00 – 18:00	Schwimmen (SH – 3 Bahnen)
18:15 – 19:00	Abendbrot
19:30 – 20:30	Fitnessraum
ca. 21:00- 22:00	Bettruhe

Freitag, den 29.08.2014

Uhrzeit	
08:00	Wecken
08:15 – 9:15	Frühstück
	Strand usw...
12.00 - 12.45	Mittagessen ????
	Strand usw...
	Stadtbummel
18:15 – 19:00	Abendbrot
19:30 – 20:30	Fitnessraum
ca. 21:00- 22:00	Bettruhe

Samstag, den 30.08.2014

Uhrzeit	
07:00	Wecken
07:15 – 08:15	Laufen
8:15 – 9:15	Frühstück
9:30 – 11:30	Schwimmen (SH – 3 Bahnen)
12:00 – 12:45	Mittagessen
13:00 – 18:15	Strand usw...
18:15 – 19:00	Abendbrot
19:30 – 20:30	Fitnessraum
20:30 – 22:00	Koffer packen, Spiel, Spaß usw.
22:00	Bettruhe

Sonntag, den 31.08.2014

Uhrzeit	
08:00	Wecken
08:00 – 08:45	Frühstück
09:00 – 10:30	Koffer packen / Zimmer beräumen
11:00	Abfahrt Richtung Heimat
17:00 – 19:00	Ankunft an der Schwimmhalle Eisleben

Vollyball	1 Stunde		70zl		17,00 €

Kletterpark		Instrukteur	30zl	ca.	7,00 €
Gruppe	1 Strecke	8 Kinder á 15zl	120zl	ca.	29,00 €
		16 Erw. á 20zl	320zl	ca.	78,00 €
		Instrukteur	30zl	ca.	7,00 €
Gruppe	2 Strecke	8 Kinder á 15zl	200zl	ca.	49,00 €
		16 Erw. á 20zl	480zl	ca.	117,00 €

Kletterwand	30min	18 Kinder á 10zl ?	180zl	ca.	44,00 €
	1 Stunde	18 Kinder á 10zl ?	360zl	ca.	88,00 €
Kletterwand	30min	18 Kinder á 15zl	270zl	ca.	65,00 €
Kletterwand	1 Stunde	18 Kinder á 15zl	540zl	ca.	130,00 €

Oceanarium		18 Kinder á 15zl	270zl	ca.	65,00 €
		6 Erw. á 20zl	120zl	ca.	29,00 €

Schießplatz		Personen und je 25 Schuss á	120zl	ca.	29,00 €

Sporthalle Milenium	1 Stunde		110zl	ca.	27,00 €