



## **Lehrgangsplan Schnupperlehrgang Ski nordisch vom 16.12.2005 – 20.12.2005**

### **Freitag – 16.12.05**

- 17.00 Anreise
- 17.30 Begrüßung/ Besprechung
  - Lehrgangsablauf
  - Erwartungen/ Vorkenntnisse
- 18.00 Abendbrot
- 19.00 Einstellung und Vergabe der Schlitten bzw. des Skimaterials

### **Samstag – 17.12.05**

- 7.30 Frühsport
- 8.00 Frühstück
- 9.30 Einführung in das Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
- 12.00 Mittagessen
- 14.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
- 18.00 Abendbrot
- 20.00 Film Skilanglaufen

### **Sonntag – 18.12.05**

- 7.30 Frühsport
- 8.00 Frühstück
- 9.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
- 12.00 Mittagessen
- 14.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
- 18.00 Abendbrot
- 20.00 Gymnastik

### **Montag – 19.12.05**

- 7.30 Frühsport
- 8.00 Frühstück
- 9.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
- 12.00 Mittagessen
- 14.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
- 18.00 Abendbrot
- 20.00 Schwimmen

### **Dienstag – 20.12.05**

- 7.30 Frühsport
- 8.00 Frühstück
- 9.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
- 12.00 Mittagessen
- 13.00 Abreise