

Wintertrainingsplan 2018/19

Jugendabteilung - Lübecker Yacht-Club e.V. – gültig ab 29.10.2018

<u>Wochentag</u>	<u>Zeiten, Trainingseinheit, Trainer</u>	<u>Termine</u>	<u>Ort</u>
Montag	13.30 -14.30 Uhr Segeleinsteiger – Schul AG OzD Jüngstensegelschein <i>Louisa/Caro</i>	14tägig 29.10./12.11./26.11./10.12./	Wakenitz
Dienstag	16:00 – 16:45 Theorie Opti – Regatta Regattatheorie/Bootspflege <i>Schimi,Louisa</i>	14 tägig 6.11./20.11./5.12./19.12./	Wakenitz
	17:00 – 18:15 Opti –Regatta Sport <i>Schimi/Louisa</i>	Wöchentlich	Ernestinenschule
Mittwoch	16:45 – 17:45 29er ,Jollen,Laser WR, Open Bic Regattatheorie/Bootspflege <i>Niclas/Louisa</i>	wöchentlich	Wakenitz
	18:00 – 19:30 Laser, 29er,Jollen,Open Bic Sport <i>Niclas/Louisa</i>	wöchentlich	Sport Ernestinenschule
	15.30 – 16.30 Segeleinsteiger – Jüngstensegelschein/Fortgeschr. Theorie <i>Louisa/Schimi/Magnus/Justus/Caro</i>	14 tägig 31.10./14.11./ 28.11./12.12.	Wakenitz
Donnerstag	Ab Januar 2019 Theorie Laser <i>Louisa/Schimi & Gastlektoren</i>	14tägig	Wakenitz
Freitag	15.30 – 16.30 Uhr Segeleinsteiger - Jüngstensegelschein <i>Louisa</i>	14 tägig 2.11./16.11./30.11./14.12./	Wakenitz
Samstag	Theorie/Sport/Bootspflege/Segeln nach Absprache	11:00 Uhr ? LRK Krafttraining	Wakenitz/Bootshaus LRK

Krafttraining ab Nov. Immer Samstag. Uhrzeit wird noch festgelegt(event.11.00 Uhr) beim LRK

Winterprojekte werden rechtzeitig bekannt gegeben

27.10.2018: 11-13 Uhr Einführungsseminar Mentaltraining für den Förderkreis & Trainer