



Oberösterreichischer Landesschützenverband

ZVR-Zahl:087435772

Kadertrainer Pistole

Bernhard Prammer
4563 Micheldorf
Silberlehensiedlung 27
Tel.: 0680/2023037
Email: p_bernhard@gmx.at

Micheldorf 14.02.2022

Programm für das Trainingslager vom 18.03. bis 20.03.2022 in Molln:

Adresse:

Schützenverein Molln

4591 Molln Hafnerstraße 4

Im Schützenheim ist eine Küche vorhanden. Wir werden dort gemeinsam kochen,

18.03.2022:

17.00 Anreise, Organisatorische Besprechung

17.30 technisches Training

20.00 Abendessen (gemeinsam zubereitet)

22.00 Quartier beziehen

19.03.2022:

07.00 aktives Erwachen und BIA-Messung

08.00 Frühstück

09.00 Duschen

10.00 Training

12.30 Mittagspause

13.30 Einführung, Autogenes Training mit Brigitte

16.00 Pause

16.30 Wettkampf

18.30 Ernährung Beratung einschließlich Abendessen (gemeinsam zubereitet)

21.00 Quartier

20.03.2022

07.00 aktives Erwachen und BIA-Messung

08.00 Frühstück

09.00 Duschen

10.00 Training Einführung LP5 (Waffen vorhanden)

12.00 Pause

12.30 Leistungskontrolle

14.30 Abreise