

ROBERT KOCH TRAININGSCAMP

» DAS CAMP, DASS STÄRKE AUS SCHWÄCHEN FORMT.

» DIENSTAG 07.04.26

- | | |
|---------------|---|
| - bis 9.00 | Anreise |
| - 9:00-9:45 | Zimmer beziehen und umziehen zum Training |
| - 9.45 | Willkommensbesprechung |
| - 10:00–11.30 | 1. Trainingseinheit |
| - 12:00 | Mittagessen |

Eine Altersgruppe fährt 12–17 Uhr in die Sächsische Schweiz zum Teambuilding.

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| - 14–15:30 | 2. Trainingseinheit |
| - 17:00–18:00 | Atletik/Mentaltraining/Ernährung |
| - 19:00 | Abendessen |
| - 20:00 | Taktikschulung oder Filmabend |

» MITTWOCH 08.04.26

- | | |
|---------------|---------------------|
| - 8:00 | Mentaltraining |
| - 9:00 | Frühstück |
| - 10:00–11.30 | 3. Trainingseinheit |
| - 12:00 | Mittagessen |

Eine Altersgruppe fährt 12–17 Uhr in die Sächsische Schweiz zum Teambuilding.

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| - 14:00–15:30 | 4. Trainingseinheit |
| - 17:00–18:00 | Atletik/Mentaltraining/Ernährung |
| - 19:00 | Abendessen |
| - 20:00 | Taktikschulung oder Filmabend |

» DONNERSTAG 09.04.26

- | | |
|---------------|---------------------|
| - 8:00 | Mentaltraining |
| - 9:00 | Frühstück |
| - 10:00–11.30 | 5. Trainingseinheit |
| - 12:00 | Mittagessen |

Überraschungsausflug für Alle

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| - 17:00–18:00 | Atletik/Mentaltraining/Ernährung |
| - 19:00 | Abendessen |
| - 20:00 | Taktikschulung oder Filmabend |

» FREITAG 10.04.26

- | | |
|---------------|---------------------|
| - 8:00 | Mentaltraining |
| - 9:00 | Frühstück |
| - 10:00–11.30 | 6. Trainingseinheit |
| - 12:00 | Mittagessen |

Eine Altersgruppe fährt 12–17 Uhr in die Sächsische Schweiz zum Teambuilding.

- | | |
|---------------|-----------------------|
| - 14:00–15:30 | 7. Trainingseinheit |
| - 17:00 | Ende des Camps |



ROBERT KOCH TRAININGSCAMP

» DAS CAMP, DASS STÄRKE AUS SCHWÄCHEN FORMT.

