

# 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.*

14:00-15:30

2. Trainingseinheit

16:00-17:30

Atletik/Mentaltraining/Ernährung/Taktik

18:00

Abendessen, Tagesausklang & Regeneration

## » 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

16:00-17:30

Atletik/Mentaltraining/Ernährung/Taktik

18:00

Abendessen, Tagesausklang & Regeneration

## » DONNERSTAG 09.04.26

8:00

Mentaltraining

9:00

Frühstück

10:00-11.30

5. Trainingseinheit

12:00

Mittagessen

*Überraschungsausflug für Alle*

16:00-17:30

Atletik/Mentaltraining/Ernährung/Taktik

18:00

Abendessen, Tagesausklang & Regeneration

## » 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.

