

Skifahren BE 1418-23-01 SKI



Ort Sportchalet Mürren, Sportchalet Empfang
Kursleitung Marc Gürber, 079 961 10 32
Kurskader Marc Gürber, Livia Scheller

	Sa. 25.03	So. 26.03
Ganzer Tag		
07:00		Frühstück
		Zimmer räumen
08:00		Gemeinsam Loslaufen zum Sportzentrum
		INPUT - OFF-SNOW
09:00		MINI-Lektionen vorbereiten//aufstellen
		PAUSE
		Mini-Lektionen: GEMEINSAMES EINWÄRMEN
10:00	Aktiver Einstieg Verschiebung zur Talstation Der 1418coach als Teil des Leiterteams - Die Rolle als Leiterin und Leiter (1. sportartspezifische Input)	Mini-Lektion 1: OFF-SNOW / SPIEL + Leiterpersönlichkeit (20')
11:00		Mini-Lektion 2: OFF-SNOW / SPIEL + Leiterpersönlichkeit (20')
12:00	Mittagessen (Pic Nic - organisiert)	Mini-Lektionen: GEMEINSAMES COOL DOWN
		Mittagessen
13:00		INPUT "Best of" / INPUT " Störungen
	Der 1418coach unterstützt das Training und leitet Trainingsteile I und II (2. sportartspezifischer Input)	INPUT " Störungen / INPUT "Best of"
14:00		PAUSE
		Reflexionspostenlauf: www.sportbern.ch
15:00		Kursabschluss - Feedback & Diplomübergabe
16:00		
	Auswertung Tag 1 / RECAP Inputs auf dem Schnee	
17:00		
18:00	Nachtessen	
19:00		
	Die 1418coach Zukunft - Wie funktioniert 1418coach (Verbandsinput & J+S)	
20:00		

Legende ● Outdoor ● Theorieraum ● Verpflegung ● Sporthalle ● übrige Räume