

Skifahren BE 1418-22-01 SKI



Ort Sportchalet Mürren, Sportchalet Empfang
Kursleitung Samuel Joss, 079 753 18 10
Kurskader Marc Gürber, Livia Scheller

	Sa. 26.03	So. 27.03
Ganzer Tag		
07:00		Frühstück
		Zimmer räumen
08:00		Gemeinsam Loslaufen zum Sportzentrum
		INPUT - OFF-SNOW
09:00		MINI-Lektionen vorbereiten//aufstellen
		PAUSE
	Aktiver Einstieg	Mini-Lektionen: GEMEINSAMES EINWÄRMEN
10:00	Verschiebung zur Talstation	Mini-Lektion 1: OFF-SNOW / SPIEL + Leiterpersönlichkeit (20')
	Der 1418coach als Teil des Leiterteams - Die Rolle als Leiterin und Leiter (1. sportartspezifische Input)	
11:00		Mini-Lektion 2: OFF-SNOW / SPIEL + Leiterpersönlichkeit (20')
12:00	Mittagessen (Pic Nic - organisiert)	Mini-Lektionen: GEMEINSAMES COOL DOWN
13:00		Mittagessen
	Der 1418coach unterstützt das Training und leitet Trainingsteile I und II (2. sportartspezifischer Input)	INPUT "Best of" / INPUT " Störungen
14:00		INPUT " Störungen / INPUT "Best of"
15:00		PAUSE
		Reflexionspostenlauf: coachingteam.ch
		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