

Trainingstag mit Christoph Hess

vom RuFV Bad Segeberg

4. Oktober 2021

Hof Rützenhagen

(Rützenhagen 1, 23795 Negernbötel)

Zeiteinteilung

13.30 Aufbauen

15.00	Anna Gerth	Holly	RL 2
15.20	Emelie Dettmering	Marietta	RA 2
15.40	Freda Reiners	Dalia Noir	RA 1
16.00	Sara Meyer-Stender	Smarty	RA 1
16.20	Sophie Elwers	Han Solo	L**
16.40	Marie Elwers		
17.00	Steffi Koß	Grace	RM 1
17.20	Wiebke Streichert	Bellevue	RM 1

17.40 Pause & 1. Feedback-Runde

18.10	Dana Kahl	Chanti	L 7
18.30	Jessi Bestmann	Quiwan	RA 1
18.50	Astrid Geschke	Abrakadabra	VA 1
19.10	Melina Janßen	Fairytales	A 6
19.30	Annika Hartung		
19.50	Jana Schramm	Ami	A 6
20.10	Lynn Doose	Iora	A 6

20.30 2. Feedback-Runde, Abbauen & gemütliches Beisammensein

Bitte achtet drauf, keine Äpfel oder sonstigen Müll auf dem Parkplatz oder sonst wo liegen zu lassen. Und äppelt Hallen und Plätze unaufgefordert ab. Danke!

Infos

- **Zuschauer sind ganz herzlich willkommen**, mit den Ohren oder den Augen zu klauen – auch in der Pause und am Schluss bei den Feedback-Gesprächen. Und natürlich seid Ihr auch alle herzlich willkommen einfach nur auf ein Stück Kuchen oder einen kurzen Schnack ☺
- Bereitet Euch als Teilnehmer gedanklich vor: Gibt es spezielle Probleme? Was sind Eure Ziele für die Winterarbeit? Bringt gern auch Eure Trainer mit – auch die können gern fragen.
- Ihr braucht kein Turnieroutfit – sauber und zweckmäßig (Sitz gut erkennbar, keine Daunenjacke oder Schlabbershirt) reicht.
- In den Feedback-Gesprächen habt Ihr die Möglichkeit, Christoph nochmal genauer „auszuquetschen“. Auch die Zuschauer können da gern Fragen stellen.
- Bringt gern jemanden mit, der Eure Trainingseinheiten filmt – genauso wie das Feedback. Dann habt Ihr das nochmal zum „Nacharbeiten“. Und bitte lasst Euch Eure Aufgabe vorlesen – dann sind die Lektionen für alle nachvollziehbar.
- Mit der Teilnahme erklärt Ihr Euch einverstanden, dass wir Euch fotografieren oder filmen und Christophs Tipps über Mikro für alle zu hören sind.
- Für Teilnehmer und Zuschauer gilt die 3G-Regel (geimpft, genesen oder tagesaktueller Test).

**Habt viel Spaß bei einem lehrreichen und spannenden Trainingstag!
Ganz vielen Dank an Christoph Hess sowie Andrea und Mareike Harm, dass Ihr uns dieses Training ermöglicht!**

Wenn Ihr Fragen habt, meldet Euch bei Anne Brauer (0170-5317180 oder annebrauer@aol.com).