

## Einladung zum Training: Saisonvorbereitung THS 2019

- **Termin:** Samstag, 16.03.2019
- **Ort:** HSV Chemnitz-Borna, Friedrich-Schlöffel-Str. 40
- **Kosten:** 10,00 € für Mitglieder Landesverband Sachsen  
5,00 € für Jugendliche bis 18 Jahre LV Sachsen  
20,00 € für Teilnehmer anderer Landesverbände  
(inklusive warmen Mittagessen, wahlweise vegetarisch)
- **Schwerpunkt:** Erwärmung, Koordination, Reaktion, Lauf- und Hürdentechnik, Grundschnelligkeit  
Umsetzung mit Hund an Hürde und Slalom sowie  
Gerätetraining (wetterabhängig)  
Gehorsam, Arbeit in kleinen Gruppen
- Jeder entscheidet mit der Wahl der Stationen, was er trainieren möchte. Setzt euch einen Schwerpunkt für diesen Trainingstag, nicht alle Disziplinen werden aus zeitlichen Gründen zu belegen gehen.
- **Ablauf:**
- |              |  |
|--------------|--|
| ab 08:00 Uhr | Anreise möglich  |
| 09:00 Uhr    | Beginn im Vereinsheim<br>Abstimmung zum Ablauf, Einteilung der Gruppen |
| 09:30 Uhr    | 1. Trainingseinheit  |
| 12:00 Uhr    | Mittagessen anschl. Pause  |
| 12:30 Uhr    | Theorie (Infos rund um den THS sowie neue PO)                          |
| 13:30 Uhr    | 2. Trainingseinheit  |
| 15:00 Uhr    | Auswertung bei Kaffee und Kuchen                                       |
| 16:00 Uhr    | geplantes Ende   |
- **Rückmeldung:** bitte bis 10.03.2019 formlos per Mail  
(begrenzte Teilnehmerzahl), Meldung verpflichtet zur Zahlung.