


# Programm ONSV Jungschwinger-Trainingslager 2017 im Sportcamp Melchtal

Montag, 24. April 2017	Dienstag, 25. April 2017		Mittwoch, 26. April 2017		Donnerstag, 27. April 2017	Freitag, 28. April 2017
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2		
<p>13:00 Uhr Eintreffen im Sportcamp/Checkpoint</p> <p>13:15 Uhr Bezug Unterkunft im Haupthaus</p>	<p>07:00 Uhr Tagwache</p> <p>07:30 Uhr Morgenjogging</p> <p>08:00 Uhr Morgenessen</p>	<p>07:00 Uhr Tagwache</p> <p>07:30 Uhr Morgenjogging</p> <p>08:00 Uhr Morgenessen</p>	<p>07:00 Uhr Tagwache</p> <p>07:30 Uhr Morgenjogging</p> <p>08:00 Uhr Morgenessen</p>	<p>07:00 Uhr Tagwache</p> <p>07:30 Uhr Morgenessen</p> <p>08:45 Uhr Abfahrt Kerns</p>	<p>07:00 Uhr Tagwache</p> <p>07:30 Uhr Morgenessen</p> <p>08:15 Uhr Zimmer räumen</p>	
<p>14:30 - 16:30 Uhr Orientierungslauf rund ums Camp Thomas/Kurt/Markus</p>	<p>09:00 - 10:15 Uhr Ringen Technik verfeinern</p>	<p>09:00 - 10:15 Uhr Steinheben Pendellauf Spiele</p>	<p>09:00 - 10:15 Uhr Symboba Spiele</p>	<p>09:00 - 10:15 Uhr Schwingen Technik verfeinern</p>	<p>09:30 - 11:30 Uhr Wettkampf Lager-Schwinget 6 Gänge</p>	<p>09:30 - 11:30 Uhr Spielturnier verschiedene Spiele verschiedene Gruppen</p>
	<p>10.15 - 11:30 Uhr Steinheben Pendellauf Spiele</p>	<p>10.15 - 11:30 Uhr Ringen Technik verfeinern</p>	<p>10.15 - 11:30 Uhr Schwingen Technik verfeinern</p>	<p>10.15 - 11:30 Uhr Symboba Spiele</p>		
<p>17.30 Uhr Nachtdessen Gastrohaus</p>	<p>11:30 Uhr Duschen und Umziehen</p> <p>12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus</p>	<p>11:30 Uhr Duschen und Umziehen</p> <p>12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus</p>	<p>11:30 Uhr Duschen und Umziehen</p> <p>12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus</p>	<p>11:30 Uhr Duschen und Umziehen</p> <p>12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus</p>	<p>11:30 Uhr Duschen und Umziehen</p> <p>12:30 Uhr Mittagessen Gastrohaus Rangverkündigung Lagerschwinget</p>	
<p>18:30 - 20:45 Uhr Klettern Ringen mit Andre Bucher Rumpfstabilisation</p>	<p>14:00 - 17:00 Uhr Schwingkurs mit Daniel Odermatt</p>	<p>14:30 - 15:30 Uhr Reaktion Schnellkraft Koordination</p>	<p>14:30 - 15:30 Uhr Kraft Kondition Rumpf</p>	<p>14:00 - 16:30 Uhr Fortsetzung Wettkampf</p>	<p>13:30 Uhr packen, div. Informationen</p> <p>14:00 Uhr Verabschiedung aus Lager</p>	
<p>20:45 Uhr Duschen und Umziehen</p>	<p>17:30 Uhr Duschen und Umziehen</p> <p>18:00 Uhr Nachtdessen Gastrohaus</p>	<p>15:30 - 16:30 Uhr Kraft Kondition Rumpf</p>	<p>15:30 - 16:30 Uhr Reaktion Schnellkraft Koordination</p>	<p>16:30 Uhr Duschen und Umziehen</p> <p>18:00 Uhr Nachtdessen Gastrohaus</p>	<p>Benützung Dossenhalle Kerns</p>	<p>Benützung Turnhalle Melchtal</p>
						<p>Benützung Aussenanlagen/Camp</p>
	<p>19:00 Uhr DVD und Spielabend Kameradschaftspflege</p>	<p>Gemeinsam duschen, umziehen</p> <p>17:30 Uhr Nachtdessen Gastrohaus</p>		<p>19:00 Uhr Div. Infos, Anregungen zum Schwingsport / alle</p> <p>19:00 Uhr Lagerabend mit Gästen im Gastrohaus</p>		
		<p>18:30 - 20:45 Uhr Bogenschiessen/Blasrohr/Dart</p>				
<p>22:00:Uhr Nachtruhe</p>	<p>22:00 Uhr Nachtruhe</p>	<p>22:00 Uhr Nachtruhe</p>		<p>22:00 Uhr Nachtruhe</p>	<p><b>Besten Dank für die Unterstützung</b></p>	