

**"Update Trainerwissen 2015" an der Trainerakademie Köln des DOSB
vom 23.-25.11.2015 in Köln**

Datum	Tag	Uhrzeit	LE	Inhalt	Dozent
23.11.2015	Montag	13:45-14:00		Begrüßung / Organisation	Frank Wieneke
		14:00-15:30	2	Stoffwechselformen Ernährung und Ansätze für die individuelle Trainingssteuerung	Harald Swatosch
		15:30-16:00		Kaffeepause	
		16:00-17:30	2	Stoffwechselformen Ernährung und Ansätze für die individuelle Trainingssteuerung	
		18:30		Abendessen	
24.11.2015	Dienstag	ab 07:00		Frühstück	
		08:30-10:00	2	Sprungkraftentwicklung	Gerrit Keferstein
		10:30-12:00	2		
		12:30		Mittagessen	
		13:30-15:00	2	DokDuMe	Nicki Graczyk
		15:00-15:30		Kaffeepause	
		15:30-17:00	2	DokDuMe	
		18:00			
25.11.2015	Mittwoch	ab 07:00		Frühstück	
		08:30-10:00	2	NEUROTRACKER DynamicEys	Stefanie Hennigfeld Sabine Nebendahl
		10:30-12:00	2		
		12:00-12:15		Abschlussbesprechung	Frank Wieneke
Stand 06.10.15		12:15		Mittagessen danach Abreise	