



Einladung zum Trainingslager in der ersten Osterferienwoche 2019
Wann: am Mo, 15. - Di, 16. und Mi, 17. - Do, 18. April
Wo: im Turn- und Bewegungszentrum des ASV in der Lachener Straße 52

Liebe Turnerinnen und Turner,
wir bieten allen die Zeit und Lust haben, in den Osterferien ein kleines Trainingslager bei uns im Zentrum an. Für die erste Ferienwoche sieht das wie folgt aus:

<i>Inhalte</i>	<i>Teil 1: Montag-Dienstag</i>	<i>Teil 2: Mittwoch-Donnerstag</i>
1. Training	Mo, 10 – 12:30 Uhr	Mi, 10-12:20 Uhr
Gemeinsames Mittagessen + Pause	Mo, 12:30 – 14:30 Uhr	Mi, 12:30 – 14:30 Uhr
2. Training	Mo, 14:30 – 16:30 Uhr	Mi, 14:30 – 16:30 Uhr
Ende 1. Tag	Mo, 16:30	Mi, 16:30
3. Training	Di, 10 – 12:30 Uhr	Do, 10 – 12:30 Uhr
Ende	Di, 12:30 Uhr	Do, 12:30 Uhr

Was wir machen im Teil 1:

- ~ Grundlagentraining spielerisch und in kleinen Wettbewerben
- ~ Bodenakro, Einsatz der Schnitzelgrube, „wie funktioniert Schraubensalto?“
- ~ für WK-Turnerinnen: das Schwebekalkon-Konzept des Deutschen Turnerbundes
- ~ neue Elemente für den nächsten Wettkampf (Boden, Barren, Balken)

Im Teil 2:

- ~ Grundlagentraining (abhängig davon wie es im Teil 1 ankam)
- ~ Schwerpunkt: Boden Akrobatik
- ~ Reck/Stufenbarren: Langhangschwünge, Elemente am hohen Holm
- ~ wenn möglich: „mein persönlicher Trainingsplan“, „mein Turnbuch“

Die Inhalte sind ein Versuch, einzelne Themen in einer Serie von Trainings zu vertiefen, die Umsetzung ist auch ein wenig abhängig von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Zusätzlich enthalten: gemeinsames Mittagessen an den Tagen mit zwei Trainings, Getränke, Obst
Mitzubringen: Turnzeug, Wechselkleidung (evtl. gehen wir in der Mittagspause ein wenig raus) – und Fitness!

Kosten: 25€ je Teil für Mitglieder des ASV, 40€ für Nichtmitglieder.

Anmeldung: bis Fr, 5. April für Teil 1, bis spätestens Fr, 12. April für Teil 2 (gern aber früher!!)

Trainer: Klaus Schneider, Conny Schneider, evtl. weitere

Noch wichtig: die einzelnen Teile finden nur mit mindestens 6 Teilnehmern so statt, bei weniger Anmeldungen müssen wir uns gemeinsam abstimmen.

Anmeldung:

Hiermit melde ich meine Tochter / meinen Sohn zum Trainingslager in den Osterferien an:

Name des Teilnehmers/der Teilnehmerin: _____

Bitte ankreuzen: Teil 1 (Mo + Di): ____ Teil 2 (Mi + Do): ____

Die Kosten von je 25€/40€ zahle ich am ersten Trainingstag in bar.

Unterschrift: _____