



**Einladung zum Ferientraining in der ersten Pfingstferienwoche 2019**  
**Wann: am Di, 11. - Mi, 12. und Do, 13. - Fr, 14. Juni**  
**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 Pfingstferien ein kleines Ferientraining bei uns im Zentrum an. Für die erste Ferienwoche sieht das wie folgt aus:

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

Was wir machen im Teil 1:

- ~ Grundlagentraining spielerisch und in kleinen Wettbewerben
- ~ Bodenakro, Einsatz der Schnitzelgrube, Saltos in verschiedenen Varianten
- ~ für WK-Turnerinnen: das Schwebebalken-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, für WK-Turnerinnen: „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 (wir gehen in der Mittagspause ein wenig raus) – und Fitness! Eventuell gehen wir auch ins Strandbad - das stimmen wir aber vorher kurzfristig ab.  
Kosten: 25€ je Teil für Mitglieder des ASV, für Nichtmitglieder 45€, Bezahlung per Überweisung auf das Konto des ASV IBAN DE29 7009 3200 0000 5752 24 (Angabe des Teilnehmers nicht vergessen!).

Anmeldung und Überweisung: bis Fr, 31. Mai (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 ob das Training stattfindet.

---

**Anmeldung:**

Hier mit melde ich meine Tochter / meinen Sohn zum Ferientraining in den Pfingstferien an:

Name des Teilnehmers/der Teilnehmerin: \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen: Teil 1 (Di + Mi): \_\_\_\_ Teil 2 (Do + Fr): \_\_\_\_

Die Kosten von je 25€/45€ überweise ich bis zum Meldeschluss auf das Konto des ASV

Unterschrift: \_\_\_\_\_