



Einladung zum Ferientraining in der zweiten Pfingstferienwoche 2019
Wann: am Do, 20. - Sa, 22. 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. Es läuft wie folgt ab:

<i>Inhalte</i>	<i>Zeit</i>
1. Training	Do, 10 – 12:30 Uhr
Gemeinsames Mittagessen + Pause	Do, 12:30 – 14:30 Uhr
2. Training	Do, 14:30 – 16:30 Uhr – Ende 1. Tag
3. Training	Fr, 10 – 12:30 Uhr
Gemeinsames Mittagessen + Pause	Fr, 12:30 – 14:30 Uhr
4. Training	Fr, 14:30 – 16:30 Uhr – Ende 2. Tag
5. Training	Sa, 10:00 – 12:30 Uhr
Ende	Sa, 12:30

Was wir machen:

- ~ Grundlagentraining spielerisch und in kleinen Wettbewerben
- ~ Schwerpunkt 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)
- ~ Reck/Stufenbarren/Ringe: Langhangschwünge, Elemente am hohen Holm

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: 50€ je Teil für Mitglieder des ASV, für Nichtmitglieder 70€, 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: das gesamte Training findet 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: _____

Die Kosten von je 50 bzw. 70 € überweise ich bis zum Meldeschluss auf das Konto des ASV

Unterschrift: _____