

Trainingslager

Liebe Liga-Turnerinnen,

wie wir ja bereits besprochen haben findet unser Trainingslager vom 27. April bis zum 28. April in der Sporthalle der Overbergschule statt.

Wir treffen uns um 18.30 Uhr am Vereinsheim, das direkt neben der Sporthalle liegt. (Eingang links neben dem Eingang zur Schwimmhalle). Jeder sollte bis dahin schon etwas zu Abend gegessen haben.

Folgendes Programm ist geplant:

Freitag

- 18.30 Treffen
- ab 18.30 Uhr können wir die Halle benutzen, d.h. wir richten uns dort ein (persönlich) und bauen die Geräte auf.
- ab 19 Uhr bis 20.00 Uhr 1. Trainingseinheit
- ab 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr 2. Trainingseinheit
- ab 21.30 Uhr Lehrschwimmbecken
- ab 22.00 Uhr gemütliches Beisammensein, evtl. Ansehen von Videos

Samstag

- 7:00 Uhr wecken, wer will evtl. Frühschwimmen
- 7.30 Uhr gem. Frühstück
- 8.30 Uhr - bis 10:00 Uhr 3. Trainingseinheit
- 10:15 Uhr – 12:00 Uhr 4. Trainingseinheit
- ab 12.00 Uhr bis 14:00 Uhr Mittagspause
- 14.00 Uhr bis 15:30 Uhr 5. Trainingseinheit
- 15.30 Abbau und ab geht's nach Hause (16.00 Uhr)

Für dieses Trainingslager benötigt jeder:

Sachen für die Übernachtung (Schlafsack, Isomatte, etc.)

- Sachen für die Körperpflege/ Handtuch-Duschzeug etc.
- Schwimmzeug
- Kuscheltier?
- Trainingsklamotten
- Versicherungskarte der Krankenkasse

Für Essen z.B. Frühstück / Mittagessen wird das Orga-Team sorgen, ebenso werden wir Mineralwasser/ Apfelschorle vorhalten, wer was Besonderes trinken will, muss sich das mitbringen. (Keinen Alkohol). Für zwischendurch werden wir gesunde Sachen vorhalten. (Möhren/ Paprika/ Äpfel/ Banane). Auch das kaufen wir ein und werden es dann vorbereiten.

Da uns der Verein sponsert, benötigen wir zur Deckung der Kosten lediglich 5,00€ pro Teilnehmer, diese bitte am Freitag (27.4.) mitbringen.

Ich hoffe, dass wir ein schönes Trainingslager haben werden, wer noch Verbesserungsvorschläge machen möchte, kann dies am Dienstag beim Training einbringen.

Damit wir planen können, bringt bitte am Mittwoch die Anmeldung mit.

LG Wolfgang Breuer für das Orga-Team