

Zeitplan für das RTB-Wochenend Turncamp (Änderungen vorbehalten)

Unser Motto an diesem Wochenende lautet: **Turnen, Turnen, Turnen!**

Unsere qualifizierten Trainer und Trainerinnen betreuen Dich rund um die Uhr, geben dir Tipps und feilen zusammen mit Dir an der Technik und Ausführung Deiner turnerischen Elemente. Selbstverständlich kommen auch das Ausprobieren und Kennenlernen von neuen Übungen nicht zu kurz. Freu Dich auf ein spannendes Wochenende voller Schweiß, Fleiß und Spaß in Bergisch Gladbach!

Freitag	
17:15-17:30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer*innen
18:00-21:00 Uhr	Leistungseinschätzung / Training
21:00 Uhr	Lunch-Paket nach dem Training
22:00 Uhr	Bettruhe (nach Alter)
Samstag	
07:00 Uhr	Wecken
07:15-08:00 Uhr	Frühspport (optional)
08:00-08:45 Uhr	Frühstück
09:00-12:00 Uhr	Training
12:00-14:30 Uhr	Mittagessen und Freizeit
14:30-17:45 Uhr	Training
18:00-19:00 Uhr	Abendessen
19:00-21:00 Uhr	Sondertraining
22:00 Uhr	Bettruhe
Sonntag	
08:00-08:45 Uhr	Frühstück
09:15-13:00 Uhr	Training
13:00-13:15Uhr	Abholung

Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche zwischen 7-17 Jahren
- Jede/r, der/die Lust am Turnen hat
- Aktive Gerätturner*Innen

Wir bieten dir

- Optimale Trainingsmöglichkeiten
- Betreuung rund um die Uhr
- Eigenes Hotel
- Qualifizierte Trainer*innen
- Individuelle Verbesserung der eigenen Fertigkeiten
- Viel Spaß in einer Gruppe voller Gleichgesinnten

Die Preise beinhalten

- Teilnahme am jeweiligen Camp
- Unterbringung im 2-Bett-Zimmer
- Vollverpflegung
- TurnCamp Shirt

Unser Wochenendturncamp bietet ein abwechslungsreiches Programm mit intensiven Trainingseinheiten zur Verbesserung eurer Technik, Kraft und Ausdauer. Ihr werdet von erfahrenen Trainer*innen betreut, die euch dabei helfen, euer Potenzial voll auszuschöpfen und eure Fertigkeiten zu verfeinern. Die Trainingsgruppen werden nach Sichtung am ersten Tag differenziert zusammengestellt, um die Trainingsqualität anzupassen und individuell zu fördern.

