

**Zeitplan für das RTB-Turncamp
(Änderungen vorbehalten)**

Unser Motto in dieser Woche 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!

Erster Tag	
13:15-13:45 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer*innen
14:00 Uhr	Begrüßung der Kinder und Eltern durch den Organisationsleiter
15:00-17:45 Uhr	Grundlagen-Check/ Leistungseinschätzung/ Gruppeneinteilung
18:00 Uhr	Abendessen
19:00-21:00 Uhr	Kennenlernspiele um als Gruppe zusammen zu wachsen
21:00-22:00 Uhr	Trainerbesprechung
22:00 Uhr	Betruhe
Zweiter - fünfter Tag	
08:00-08:45 Uhr	Frühstück
09:00-12:00 Uhr	Training
12:00-15:00 Uhr	Mittagessen und Freizeit (z.B. Basteln, Kegeln, in die Stadt gehen)
15:00-18:00 Uhr	Training
18:00-19:00 Uhr	Abendessen und Freizeit
19:00-21:00 Uhr	Sondertraining und Abendprogramm (optional)
21:00-22:00 Uhr	Trainerbesprechung
22:00 Uhr	Betruhe
*an einem Nachmittag (12:30-17:30 Uhr) wird eine Freizeitaktivität angeboten (z.B. schwimmen etc.)	

Sechster Tag

08:00-08:45 Uhr

Frühstück

09:00-12:00 Uhr

Training

12:00-15:00 Uhr

Mittagessen und Freizeit (z.B. Basteln, Kegeln, in die Stadt gehen)

15:00-17:30 Uhr

Training

17:30-19:00 Uhr

Grillen

19:00-21:00 Uhr

Abschlussabend (Gruppenspiele)

21:00-22:00 Uhr

Bettruhe

Siebter Tag

08:00-08:45 Uhr

Frühstück

09:00-11:00 Uhr

Wunschkonzert-Training/ Üben für die Präsentation

11:00-12:00 Uhr

Turncamp Abschlussshow

Ende gegen 12:00 Uhr

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 (Frühstück, Mittag und Abendessen)
- TurnCamp Shirt

Unser Turn Camp 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.

