



TV OTELFINGEN

Trainingsweekend in Filzbach 22.04./23.04.2006

Liebe Jungturnerinnen, weniger jung Turnerinnen und Turner
Schon bald ist es so weit und wir werden uns wieder ins alljährliche Höhentrainingslager begeben. Ich hoffe, Ihr freut Euch auch Alle darauf, dass wir möglichst viel davon profitieren können. Auch dieses Jahr fahren wir wieder ins schöne Filzbach oberhalb des Walensees.

Das detaillierte Wochenendprogramm könnt Ihr untenstehend studieren. Sollten trotzdem noch Unklarheiten auftauchen, könnt Ihr mich jederzeit in den noch verbleibenden Turnstunden oder auch telefonisch fragen (078 770 99 82).

Jetzt noch etwas organisatorisches für alle Ringturnerinnen und Ringturner, ich bitte Euch, Eure Ringturngwändli mit ins Trainingswochenende mitzunehmen.

Für die Jüngsten unter uns (Geräteriegen-Mädchen) wird nebst dem Schaukelringturnen ein spezielles Trainingsprogramm zusammengestellt, damit auch Ihr vom ganzen Wochenende profitieren könnt. Die Kosten des Wochenendes werden für alle Turnenden vom Verein übernommen. Für die Verpflegung am Mittag und Abend ist gesorgt.

Nun schaue ich vorwärts auf ein gelungenes und erfolgreiches Wochenende mit Euch Allen.

Oberturner

Simon Thönen

Programm		Samstag 22. April	
06.00		Besammlng Restaurant Höfli	
06.15		Abfahrt nach Filzbach	
08.00-08.30		gemeinsames Einturnen und allgemeine Infos	
08.30-10.00	Team-Aerobic	Allround/Gerät	Hochsprung
10.00-10.15	Pause		
10.15-12.00	Schaukelring	Team-Aerobic/Allround	Hochsprung
12.00-13.00		Mittagessen	
13.15-13.30		gemeinsames Einturnen	
13.30-14.50	Schaukelring	Team-Aerobic/Allround	Sprint
14.50-15.00	Pause		
15.00-16.20	Team-Aerobic	Allround/Gerät	Weitsprung
16.20-16.30	Pause		
16.30-17.50	Allround	Team-Aerobic/Gerät	Weitsprung
18.15		Nachtessen	

Programm		Sonntag 23. April	
07.00-08.00		Morgenessen	
08.00-08.15		gemeinsames Einturnen	
08.15-09.30	Schaukelring	Team-Aerobic/Allround	Speer
09.30-09.45	Pause		
09.45-10.45	Team-Aerobic	Gerät/Allround	Kugel
10.45-11.00	Pause		
11.00-11.45	Allround	Gerät/Team-Aerobic	Schleuderball
12.15		Mittagessen anschliessend Schlussbesprechung und Heimreise	

Unbedingt mitnehmen zum Turnen:

- Ringturngwändli
- Nagelschuhe
- Regenschutz
- Warme Kleider