



Rahmenzeitplan Turncamp Monheim

Hier erhältst Du einen Überblick über den Ablauf des Turncamps. Der Rahmenzeitplan verrät Dir, wann und wie oft wir trainieren werden, wann es zum Essen geht, und natürlich wann unser freier Nachmittag ist, an dem wir ins Schwimmbad gehen wollen. Dieser Zeitplan kann aber nur als Anhaltspunkt dienen. Während dem Turncamp kann er sich natürlich verändern oder verschieben, das werden wir dann von Tag zu Tag bekannt geben.

Sonntag, 1. Tag

Bis 13.30 Uhr	Anreise der Teilnehmer / innen
14.00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer / innen
14.30 - 17.30 Uhr	Einteilung der Trainingsgruppen und 1. Trainingseinheit
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Abendgestaltung

Montag, 2. Tag

7.00 Uhr	Wecken
7.15 Uhr	Frühspor
7.45 Uhr	Frühstück
9.00 - 12.00 Uhr	2. Trainingseinheit
12.00 Uhr	Mittagessen
15.00 - 18.00 Uhr	3. Trainingseinheit
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Abendgestaltung

Dienstag, 3. Tag

7.00 Uhr	Wecken
7.15 Uhr	Frühspor
7.45 Uhr	Frühstück
9.00 - 12.00 Uhr	4. Trainingseinheit
12.00 Uhr	Mittagessen
	Schwimmbad
17.30 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Abendgestaltung

Mittwoch, 4. Tag

7.00 Uhr	Wecken
7.15 Uhr	Frühspor
7.45 Uhr	Frühstück
9.00 - 12.00 Uhr	5. Trainingseinheit
12.00 Uhr	Mittagessen
15.00 - 18.00 Uhr	6. Trainingseinheit
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Abendgestaltung

Donnerstag, 5. Tag

8.00 Uhr Wecken
8.30 Uhr Frühstück

Freizeit

12.00 Uhr Mittagessen
14.30 - 17.30 Uhr 7. Trainingseinheit
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Abendgestaltung

Freitag, 6. Tag

7.00 Uhr Wecken
7.15 Uhr Frühsport
7.45 Uhr Frühstück
9.00 - 12.00 Uhr 8. Trainingseinheit
12.00 Uhr Mittagessen
15.00 - 18.00 Uhr 9. Trainingseinheit
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Abschlussabend

Samstag, 7. Tag

7.30 Uhr Wecken und Packen
9.00 Uhr Abschlusstraining
11.00 Uhr **Abschlussshow**
12.00 Uhr Abreise der Teilnehmer / innen

Viel Erfolg im Training und viel Spaß in der Freizeit wünscht Dir das Turncampteam!