

## Rahmenzeitplan Turncamp Sommer 1 u. 2

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**

7.00 Uhr	Wecken
7.15 Uhr	Frühsport
7.45 Uhr	Frühstück
15.00 – 18.00 Uhr	7. Trainingseinheit
12.00 Uhr	Mittagessen
14.30 – 17.30 Uhr	8. 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	9. Trainingseinheit
12.00 Uhr	Mittagessen
15.00 – 18.00 Uhr	10. Trainingseinheit
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Abschlussabend

### **Samstag, 7. Tag**

7.30 Uhr	Wecken und Packen
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Abschlusstraining
11.00 Uhr	<b>Abschlussshow – Alle Eltern sind herzlich eingeladen!</b>
12.00 Uhr	Abreise der Teilnehmer / innen

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