



Informationen zum 3. Turncamp der TG Mannheim



Mittlerweile ist es schon fast Tradition: Direkt zu Beginn der Sommerferien, von Donnerstag, den 26.07.2018 bis Sonntag, den 29.07.2018 haben Turnerinnen und Turner im Alter von 9 bis 14 Jahren die Möglichkeit eine Woche im Turnzentrum Mannheim- in einer Halle mit feststehenden Geräten, Schnitzelgrube, Trampolinbahn und vielem mehr- zu trainieren. Wenn du Lust hast, neue Elemente auszuprobieren oder zu festigen, nette Leute kennen zu lernen und einfach Spaß zu haben, dann komm' zum Turncamp nach Mannheim.

Was erwartet dich im Turncamp?

- Jedes Training besteht aus einer angeleiteten, effektiven Erwärmung, welche du auch mit „nach Hause“ in deinen Verein nehmen kannst
- Kraft- und Beweglichkeitstraining, wie es richtig geht
- Probiere neue Elemente aus, die du schon immer turnen wolltest. Erfahrene Trainer geben Hilfestellung und manchmal hilft ja auch die Schnitzelgrube
- Die Trainer geben dir Tipps, mit denen du dein Wunschelement schneller erlernen kannst
- Schließe neue Freundschaften oder freue dich auf bekannte Gesichter
- Hab' Spaß beim gemeinsamen Rahmenprogramm

Wann? **26.07.2018-29.07.2018**

Wo? Turnzentrum Mannheim

Preis? **180 € (Anmeldeschluss ist der 31.05.2018)**

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Übernachtung in Gemeinschaftsräumen
- Gesunde Verpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Getränke und Obst)
- Training mit qualifizierten Trainer/innen
- Abwechslungsreiches Rahmenprogramm
- Turncamp T-Shirt

Sonstige Informationen

- Die Anreise erfolgt am Donnerstag Vormittag in Eigenregie. Je nach Verfügbarkeit können Teilnehmer/innen von der naheliegenden Bahnhaltestelle „Sellweiden“ oder vom Hauptbahnhof Mannheim (Unkostenbeitrag 5€) abgeholt werden.
- Das Training findet in kleinen Gruppen unter Anleitung erfahrener Trainer im Kunstturnzentrum in Mannheim statt. Alle Teilnehmer werden am ersten Tag in leistungshomogene Gruppen eingeteilt. Das Zuschauen der Eltern ist beim letzten freien



Informationen zum 3. Turncamp der TG Mannheim



Training am Sonntag Nachmittag möglich und gewünscht. Hier darf gezeigt werden, was neu gelernt wurde.

- Als Trainingsbekleidung sollte ein Turnanzug und nach Belieben eine kurze Turnhose getragen werden. Alternativ kann auch eine enge Hose und ein enges T-Shirt getragen werden. Lange Haare müssen während des Trainings zusammengebunden, Schmuck, incl. Uhr, muss abgelegt werden.
- Die Handynutzung im Turncamp ist nur zu bestimmten Zeiten möglich. Handys werden ggf. eingesammelt und zu den entsprechenden Zeiten wieder ausgegeben.

Folgendes bitte unbedingt mitbringen:

- Luftmatratze, Isomatte, Feldbett oder Liege
- Schlafsack
- Turnkleidung (Turnanzug, Turnhose, alternativ: enges T-Shirt, enge kurze Hose) - Wichtig: Schlappchen oder Socken für das Training
- Bei Bedarf: Riemchen, Schweißbänder, Bandagen und alles was du sonst noch brauchst
- Bei Bedarf: Haargummis und Haarspangen
- Laufschuhe, Trainingsanzug und/oder lange Hose, langer Pullover
- Wasch- und Duschsachen, Fön
- Geschirr (Teller, Tasse, Becher, Müllschale, Besteck)
- Trinkflasche
- Schwimmsachen: Badehose oder Badeanzug und/oder Bikini, Handtuch
- Sommerliche Kleidung (Flip-Flops, kurze Hosen, Regenjacke)
- Auf Wunsch: Tisch- und Brettspiele
- Versichertenkarte der Krankenkasse, Impfbuch oder Kopie davon, wenn vorhanden: Allergieausweis

Weitere Informationen gibt es unter:

www.tgmannheim.de

Ansprechpartner: Tobias Kehret

Fragen per Mail an: turncamp@tgmannheim.de

Das Anmeldeformular ist online unter www.tgmannheim.de

Anschrift Turnzentrum:

TG Mannheim
Im Pfeifferswörth 8
68167 Mannheim