

## Zeitplan für das RTB-Wochenend Turncamp (Änderungen vorbehalten)

Unser Motto an diesem Wochenende 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!

<b>Erster Tag</b>	
17:15-17:30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer*innen
18:00-18:45 Uhr	Abendessen
19:00-21:15 Uhr	Grundlagen-Check/ Training
22:00 Uhr	Bettruhe (nach Alter)
<b>Zweiter Tag</b>	
07:00 Uhr	Wecken
07:15-08:00 Uhr	Frühspport (optional)
08:00-08:45 Uhr	Frühstück
09:00-12:00 Uhr	Training
12:15-14:30 Uhr	Mittagessen und Freizeit
14:30-17:30 Uhr	Training
18:00-19:00 Uhr	Abendessen
19:30-21:30 Uhr	Sondertraining und Abendprogramm
22:00 Uhr	Bettruhe (nach Alter)
<b>Letzter Tag</b>	
08:00-08:45 Uhr	Frühstück
09:00-12:00 Uhr	Training
12:00-12:15 Uhr	Abholung

## Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche zwischen 7-16 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
- TurnCamp Shirt

Unser Wochenendturncamp 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.

