



# GerätTurnCamp 2018 Heidelberg



**Vom 27.12. bis zum 30.12.2018** haben Turner/innen im Alter von 7 bis 16 Jahren die Möglichkeit täglich im Turnzentrum Heidelberg in einer Halle mit feststehenden Geräten, Schnitzelgrube, AirTrackBahn und Trampolin 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 GerätTurnCamp nach Heidelberg.

Folgende Punkte stehen dabei im Vordergrund:

- Richtiges und effektives Aufwärmen
- Turnspezifisches Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Schlüsselerlebnisse an den olympischen Geräten
- Grundlagentraining unter kompetenter und qualifizierter Anleitung
- Angstfrei die Elemente probieren können, die man schon immer turnen wollte
- Tipps für die individuelle Leistungsentwicklung
- Neue Freundschaften schließen/bestehende Kontakte auffrischen

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| <b><u>Wann?</u></b>  | <b>27.12. – 30.12.2018</b>    |
| <b><u>Wo?</u></b>    | <b>Turnzentrum Heidelberg</b> |
| <b><u>Preis?</u></b> | <b>129,- €</b>                |



**Anmeldeschluss ist der 2.Dezember 2018!!!!**

## **Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:**

- Betreuungszeit täglich 8.30 – 17.30 Uhr, Trainingszeiten zwischen 9.00 und 17.00 Uhr
- Verpflegung (Mittagessen sowie Pausengetränke und Obst)
- Training mit qualifizierten Trainer/innen
- Täglich zwei Trainingseinheiten oder eine Trainingseinheit und ein Alternativprogramm
- TurnCamp T-Shirt

## **Sonstige Informationen**

- Die Anreise erfolgt in Eigenregie.
- Das Training findet in kleinen Gruppen unter Anleitung erfahrener Trainer im Kunstturnzentrum in Heidelberg statt. Das Zuschauen beim Training ist nicht möglich. Alle Teilnehmer werden am ersten Tag in leistungshomogene Gruppen eingeteilt.
- 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 muss abgelegt oder abgeklebt werden.
- Verpflegung und Trainingshalle befinden sich in einem Gebäudekomplex. In beiden Hallenteilen sind sanitäre Anlagen vorhanden.

## **Folgendes bitte unbedingt mitbringen:**

- Turnkleidung (Turnanzug, Turnhose, alternativ: enges T-Shirt, enge kurze Hose)
- Wichtig: Schlappchen oder Socken, da in der Halle nicht barfuß geturnt werden darf
- Bei Bedarf: Riemchen, Schweißbänder, Bandagen und alles was du sonst noch brauchst
- Bei Bedarf: Haargummis und Haarspangen
- Trainingsanzug und/oder lange Hose, langer Pullover
- Geschirr (Teller, Tasse, Salatschale, Besteck, Geschirrtuch)
- Winterfeste Kleidung (Winterschuhe, Winterhosen, dicke Jacke, Mütze, Handschuhe, Schal)
- Auf Wunsch: Tisch- und Brettspiele
- Versichertenkarte der Krankenkasse, Impfbuch oder Kopie davon, wenn vorhanden:  
Allergieausweis

## **Weitere Informationen gibt es unter:**

KTG Heidelberg, Ansprechpartnerin: Anna Sackmann

Harbigweg 11/1

69124 Heidelberg

Tel.: 06221/7145536

Fax: 06221/654396

Mail: [Anna.Sackmann@ktg-heidelberg.de](mailto:Anna.Sackmann@ktg-heidelberg.de)

Das Anmeldeformular gibt es als Download unter [www.ktg-heidelberg.de](http://www.ktg-heidelberg.de)