



Trampolinspringen

Nachwuchs - Trampolin Camp

vom 12.07.2019 bis 17.07.2019

in der Landesturnschule Trappenkamp

Ablauf und Ziele des Trampolin Camps:

12.07.2019

bis 11.00 Uhr Anreise und beziehen der Zimmer
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 Uhr Kennenlernen und Ziele erarbeiten
14.30 Uhr bis 20.00 Uhr Training in Gruppen

13., 14., 15., 16.07.2019

08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr bis 20.00 Uhr Training in Gruppen

17.07.2019

08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr bis 11.30 Uhr Abschlusstraining
12.00 Uhr Mittagessen
13.30 Uhr bis 15.00 Uhr Wettkampfspringen, hierzu sind die Eltern herzlich eingeladen.
15.00 Uhr bis 16.00 Uhr Abbau und Aufräumen

- jeden Tag um 12.00 Uhr ist Mittagessen und um 18.00 Uhr Abendessen,
- den Abend werden wir in gemeinschaftlicher Atmosphäre ausklingen lassen,
- Bett / Nachtruhe ist um 22.00 Uhr

Ziel des Trampolin Camps soll sein:

- schwierigere Sprünge zu erlernen,
- mehr Sicherheit auf dem Trampolin zu bekommen,
- seinen HD und ToF-Wert zu verbessern.
- die Aktuellen Kaderübungen gemäß AK zu können.

Für Infos stehe ich euch gerne zur Verfügung unter E-Mail: j.u.s.henkel@t-online.de
oder Mobil: 0172 440 19 88

Mit sportlichen Grüßen

Chris Köhne
LFw - Trampolinturnen

Jörg Henkel
Vizepräsident Sport im SHTV