



**Ablaufplan Trainingslager Arendsee
vom 29.08.2025 - 31.08.2025**

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
Sonntag 31.08.2025			
07:00 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Leistungsgruppe	ums Objekt ca. 1200 m	Konrad, Doreen, Jakob
07:00 - 07:45 Uhr	Frühspport (Laufen) Pflichteinheit für alle Kindergruppe 1 + 2, Tigergruppe und Erwachsene	ums Objekt ca. 1200 m	Nico Drogan / Max Drushinin Peter Krassa / Hans Heider
07:15 - 07:45 Uhr	IDOGO mit Stab / Anmeldung - Liste	Bühne	Silvia Heider
07:00 - 07:45	Gymnastikgruppe/ Fahrrad	Arendsee	Christel Weinhold
08:00 - 08:30 Uhr	Frühstück	Speiseraum	
09:00 - 11:00 Uhr	SV - Gruppe	Sporthalle/Tenne	Helmut Lubitz
09:00 - 11:00 Uhr	Leistungsgruppe	Sporthalle/Tenne	Konrad, Doreen, Jakob
09:00 - 11:00 Uhr	Kinderguppe 1	Aktivhaus/Außengelände	Peter Krassa, Hans Heider
09:00 - 11:00 Uhr	Kinderguppe 2	Aktivhaus/Außengelände	Nico Drogan, Max Drushinin
09:00 - 11:00 Uhr	Tigergruppe	Aktivhaus	Johanna, Ramona

<u>Zeit</u>	<u>Trainingseinheiten</u>	<u>Ort</u>	<u>Verantwortlicher Trainer</u>
09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastikgruppe / Tea Bo	Tribüne	Christel Weinhold
10:00 - 10:30 Uhr	Gymnastikgruppe Bauch/ Rücken	Aktivhaus	Christel Weinhold
12.00 - 12.30 Uhr	Mittagessen	Speiseraum	
13:00 - 14:00 Uhr	Zimmer reinigen Abreise		

Alles was **ROT** geschrieben ist , kann von jedem Teilnehmer des Trainingslagers genutzt werden.
Bitte in die Anmelde Listen zwecks Vorplanung der Verantwortlichen und der namentliche Hinterlegung
einschreiben.

Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!!

Im Trainingslager sind folgende Regeln zu beachten :

- : Es gilt das Jugendschutzgesetz. Kinder unter 16 Jahren kein Alkohol, Nikotin und keine Drogen.**
- : Kinder haben sich bei Ihrem Trainer an und abzumelden**
- : Genuß alkoholischer Getränke (Erwachsene) bitte erst ab 18:30 Uhr**
- : für die Einhaltung der Nachtruhe sind auch die Erziehungsberechtigten verantwortlich**