



1. Trainings-Tag 2010 TV Leissigen

Dieses Jahr finden wie im Jahres-Programm festgehalten anstelle des Trainingsweekends neu zwei einzelne Trainings-Tage in der Turnhalle Leissigen statt.

Für diejenigen, welche an den Turnfesten teilnehmen, sind die Trainings-Tage grundsätzlich obligatorisch.

Programm

Samstag, 27. März 2010

09.00 Uhr	Einturnen Herren und Barren aufstellen
09.30 – 10.45 Uhr	Barren, Aufbau Programm
11.00 – 11.45 Uhr	Barren, Elemente und einzelne Übungen üben
11.45 – 13.15 Uhr	Mittagspause Herren
11.45 Uhr	Einturnen Damen (nur die Neuen)
12.00 – 13.30 Uhr	Training Team-Aerobic
13.15 – 13.30 Uhr	Einturnen und Sprünge vorbereiten
13.30 – 14.30 Uhr	Sprung, Aufbau Programm
14.45 – 15.45 Uhr	Sprung, Einzelsprünge üben
15.45 Uhr	Einturnen Damen (alle)
16.00 – 17.30 Uhr	Training Team-Aerobic

Die Aufteilung des Trainings der Männer kann variieren. Grundsätzlich ist von 09.00-11.45 Uhr Barrentraining und von 13.15-15.45 Uhr Sprungtraining.

Abendprogramm (Teilnahme freiwillig)

Seafood and Steakfestival im Hotel Restaurant Kreuz Leissigen

19.00 Uhr Treffpunkt im Kreuz Leissigen
anschliessend Abendessen und gemütliches Beisammensein

Kosten für Essen und Trinken wird vom jedem selber bezahlt.

Anmeldung Abendprogramm an: Arlette Fehlmann, 079 797 74 89 oder arlette.fehlmann@quicknet.ch.

Wir freuen uns auf einen effizienten und schönen Trainings-Tag. Vielen Dank im Voraus für euren Einsatz.

Liebe Grüsse
Arlette und Lüku

Vorschau wichtige Termine bis zu den Sommer-Ferien:

- | | |
|----------------------------|---|
| 29. Mai 2010 | 2. Trainings-Tag, Turnhalle Leissigen |
| 8./9. Mai 2010 | Kantonalmeisterschaft im Einzelgeräteturnen im BZI Interlaken
(separater Helferplan folgt) |
| 5./6. Juni 2010 | Seeländisches Turnfest, Müntschemier, www.turnfest-2010.ch |
| 25. – 27. Juni 2010 | Berner Kantonal Turnfest Utzensdorf, Bätterkinden, Kirchberg, Koppigen,
www.ktf2010.ch |