



## Trainingsweekend TV Leissigen 2009

Dieses Jahr findet das Trainingsweekend gemäss Jahresprogramm am 25./26. April 2009 in der Turnhalle Leissigen statt.

Für diejenigen, welche an den Turnfesten teilnehmen, ist das Trainingsweekend obligatorisch.

### Programm

#### Samstag, 25. April 2009

08.30 Uhr	Einturnen Herren und Barren aufstellen
08.50 – 10.30 Uhr	Training Barren, anschliessend Sprung aufstellen
10.45 – 12.15 Uhr	Training Sprung
12.15 Uhr	Einturnen Damen
12.30 – 14.15 Uhr	Training Team-Aerobic
12.15 – 14.00 Uhr	Pause Herren + Videoanalyse
14.00 Uhr	Einturnen Herren und Barren aufstellen
14.15 – 15.45 Uhr	Training Barren, anschliessend Sprung aufstellen
14.45 – 16.15 Uhr	Einturnen Damen und Training Team-Aerobic (Partnerübungen)
16.00 – 17.30 Uhr	Training Sprung

#### Abendprogramm (Teilnahme gemäss Anmeldung)

19.45 Uhr	Treffpunkt Kirchgemeindehaus Matten
20.00 – ca. 22.30 Uhr	Turnvorstellung/Jubiläum 100 Jahre TV Matten

#### Sonntag, 26. April 2009

09.30 Uhr	Einturnen Damen und Herren
09.50 – 10.30 Uhr	Videoanalyse Herren
10.30 – 12.15 Uhr	Aufstellen und Training Sprünge
09.50 – 11.30 Uhr	Training Team-Aerobic (bei schönem Wetter draussen sonst Gemeindesaal)
12.15 – 13.00 Uhr	Pause alle
13.00 Uhr	Einturnen Herren und aufstellen Barren
13.15 – 14.45 Uhr	Training Barren
14.45. – 16.15 Uhr	Einturnen Damen und Training Team-Aerobic (bei schönem Wetter früher)

Wir freuen uns auf ein effizientes und schönes Trainingsweekend. Vielen Dank im Voraus für euren Einsatz.

Liebe Grüsse  
Arlette und Lukas

#### Turnfeste 2009

6. – 7. Juni 2009	Oberländisches Turnfest Zweisimmen, <a href="http://www.otf2009.ch">www.otf2009.ch</a>
20. – 21. Juni 2009	Mittelländisches Turnfest Biglen, <a href="http://www.turnfestbiglen.ch">www.turnfestbiglen.ch</a>