

# TRAININGSCAMP

Für Jugendliche von 12-17 Jahre

Sportvereinigung 1912 e.V. Seligenstadt



In Kooperation mit:



**SNOETTRI**



# TRAININGSCAMP

- **Koordiniertes, bedarfsgesteuertes Training für Jugendliche durch erfahrene und zertifizierte Trainer**
- **Minigolf – Freizeit am See – Schwimmen im See und im Freibad**
- **Spiele – Laufen und Radeln**
- **Eigenes Camp T-Shirt inklusive**
- **Inkl. Eintritte und Verpflegung**
- **Zum Abschluss: kleiner Triathlon-Wettkampf mit Preisen**



# ECKDATEN

- Datum: MO bis FR 19.-23.08.2024 (Ferien in Hessen und Bayern)
- Uhrzeit: 09:00-17:00 Uhr
- Ort: Sportvereinigung 1912 e.V. Seligenstadt  
Zellhäuser Straße 56, 63500 Seligenstadt  
(neben Tarternbahn-Stadion)
- Verpflegung: Mittagessen, Getränke und Snacks
- Leistung: 5 Tage - Triathlon - Sport - Spaß
- Campgebühr: 89,00 Euro pro Teilnehmer
- Anmeldung unter: [sven-triathlon@dieblauen.eu](mailto:sven-triathlon@dieblauen.eu)









# PROGRAMM

Mo, 19.08.	Di, 20.08.	Mi, 21.08.	Do, 22.08.	Fr, 23.08.
09:00 Uhr Begrüßung  Kennenlern-Spiele	09:00 Uhr Lauf-ABC  Rumpfübungen  Laufen	09:00 Uhr Rad fahren	09:00 Uhr Rad fahren zum See  Schwimmen im See	09:00 Uhr Kleiner Wettkampf (Schwimmen / Rad / Laufen)
12:00 Uhr Mittagessen	12:00 Uhr Mittagessen	13:00 Uhr Mittagessen	12:00 Uhr Mittagessen (Lunch Pakete)	12:30 Uhr Gemeinsames Grillen mit den Eltern
13:00 Uhr Schwimmen im Freibad	13:00 Uhr Schwimmen und Volleyball	14:00 Uhr Minigolf	13:00 Uhr Outdoor-Spiele am See	anschließend Siegerehrung
17:00 Uhr Verabschiedung / Abholung	17:00 Uhr Verabschiedung / Abholung	17:00 Uhr Verabschiedung / Abholung	17:00 Uhr Verabschiedung / Abholung	<u>14:00 Uhr</u> Verabschiedung



# ANMERKUNGEN

- Treffpunkte werden nach Anmeldung bekannt gegeben
- Checkliste wird ca. 3 Wochen vor Trainingscamp-Beginn versandt
- Unverträglichkeiten sind mitzuteilen - siehe Checkliste
- Während des Camps besteht Versicherungsschutz
- Equipment ist vom Teilnehmer zur Verfügung zu stellen

# KONTAKT

SVEN BALLHAUSEN | UWE TÖNS

Mobil: 0170-4033272 | 0157-50390062

E-Mail: [sven-triathlon@dieblauen.eu](mailto:sven-triathlon@dieblauen.eu) | [info@snoettri.de](mailto:info@snoettri.de)

Bei Nachricht: bitte Telefonnummer hinterlassen.



# SVEN BALLHAUSEN

- Seit 10 Jahren Trainererfahrung
- Allround-Sportler
- Jugendwart Triathlon SpV Seligenstadt



# UWE TÖNS

- Seit 15 Jahren Trainererfahrung
- Kraft- Ausdauer- Sport
- Motivation, Mindset, Ernährung



Mobil: 0170-4033272 | 0157-50390062

E-Mail: [sven-triathlon@dieblauen.eu](mailto:sven-triathlon@dieblauen.eu) | [info@snoettri.de](mailto:info@snoettri.de)