

# Berlin 2016



## Trainingslager des TV Wetzlar 1847

### *Zeitraum/ Abreise*

#### **28.03. - 08.04.2016**

Ostersonntag und Sonntag wird kein Training stattfinden. Auch das letzte Ferienwochenende (09./10.04.16) wird kein Training angeboten. Das Trainingslager beginnt mit einem Trainingstag am Ostermontag. Abfahrt nach Berlin ist am Dienstag, den 29.03.2016 am Hauptbahnhof Gießen um 08.00 Uhr.

Wir werden gegen 13 Uhr das Hotel beziehen. Die Rückfahrt ist für Freitag, den 08.04.2016 geplant. Wir fahren um 14.00 Uhr los und sind dann gegen 19:00 Uhr wieder am Hauptbahnhof in Gießen. Details zu den Hin- und Rückfahrten klären wir in den nächsten Wochen.

### *Unterbringung*

#### **Hotel Kolumbus**

Die Sportler werden in Mehrbettzimmern untergebracht. Einen Überblick über die Anlage findet ihr auch unter <http://www.hotel-kolumbus.de/>. Die Zimmer müssen regelmäßig aufgeräumt werden und werden demnach kontrolliert. Schäden müssen umgehend dem Betreuer mitgeteilt werden.

### *Training*

#### **Trainingszeiten Wasser**

Die Trainingszeiten finden in einem Blockrhythmus von (2-2-1) statt. Das Wasser- und Athletiktraining wird im Sportforum Berlin absolviert werden. Dort wollen wir auch Regenerationstechniken, wie z.B. Eisbecken, aber auch technische Hilfsmittel, wie einen Strömungskanal ausprobieren. Wir werden neben dem allgemeinen Athletiktraining viel für die Rumpfstabilität machen und an der Sprungkraft arbeiten. Aber auch verschiedene Spilsportarten stehen auf dem Plan.

#### **Hilfsmittel**

**Zum Schwimmtraining werden Brett/Flossen/Pullkick/Schnorchel und Fingerpaddels benötigt. Zum Landtraining an entsprechende Bekleidung denken, sowie einem Sprungseil.**

#### **Regeln für das Training**

Regeln werden wir vor Ort mit den Kindern gemeinsam besprechen. Diese werden angemessene zu Bettgehzeiten, Pünktlichkeit und den Gebrauch von Elektronik beinhalten. Hierzu folgen aber ebenfalls noch weitere Informationen.

### *Essen*

Das Trainingslager ist „all inclusive“ - d.h. wir haben Vollpension mit Frühstück, Mittag- und Abendessen. Zu den Mahlzeiten werden Wasser und Fruchtsäfte gereicht. Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. AmSport könnt ihr natürlich auch einpacken. Vor Ort gibt es sicherlich mal die Möglichkeit im Supermarkt Dinge des persönlichen Bedarfs einzukaufen und die Vorräte an Schokolade aufzufüllen ☺ Eine Trinkflasche sollte ebenfalls im Gepäck nicht fehlen.

## **Kosten**

Die Gesamtkosten (Unterkunft, Vollpension, Bahngebühren, Turnhalle etc.) pro Sportler des TV Wetzlar 1847 belaufen sich auf € 700,-

Die Hälfte des Teilnehmerbetrages (€ 350,-) bitte bis spätestens 31.01.16 auf dieses Konto überweisen:

Wüstenrot Bank AG, Uwe Hermann,  
BLZ 604 200 00, Kto.-Nr. 961 443 3687  
IBAN DE61 6042 0000 9614 4336 87, BIC WBAGDE61

Den Restbetrag bitte bis spätestens 20.03.16.

## **Freizeit**

Die Sportler können ihre Freizeit zwischen und nach den Einheiten selbst gestalten. Das Gelände darf natürlich nicht verlassen werden. Wir werden verschiedene Ausflüge planen und uns die Bundeshauptstadt mal etwas genauer angucken. Hierfür fallen keine weiteren Kosten an. Es sollte jeder Sportler ein Gesellschaftsspiel einpacken, da wir an dem ein oder anderen Abend einen Spieleabend gestalten wollen. Tischtennisschläger sind ebenfalls immer eine gute Idee.

## **Trainer / Betreuer**

Als Trainer / Betreuer kommen mit:

Viola Dörner  
Heike Heeger  
Robin Rausche

## **Teilnehmer**

Wir planen mit einer Gruppe von ca. 30 Personen. Wir werden gemeinsam mit einer Gruppe des SV Gelnhausen fahren. Vor Ort sind ebenfalls weitere Schwimmsportvereine aus Deutschland vertreten. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, werden wir vor Ort auch gemeinsame Einheiten absolvieren.

## **Anmeldung**

Bitte den beigefügten Anmeldebogen bis Sonntag, den 24.01.16 mit ins Training bringen. Nach dem Anmeldeschluss geben wir das nicht benötigte Kontingent zurück. Sollte es im Vorfeld Fragen geben, die zu einer Nichtteilnahme führen könnten, bitten wir um rechtzeitige Information, damit wir es vielleicht doch möglich machen können ☺ Sollte keine Teilnahme gewünscht sein, bitten wir auch hier um Absage bis zum 24.01.16.

## **Infos / Fragen/ Ansprechpartner**

Robin Rausche, Rabenweg 41, 35394 Gießen  
Tel: 0162-6360882  
mail: robin.rausche@web.de

# Anmeldung und Einverständniserklärung

Ich erkläre mich einverstanden, dass mein/e Sohn/Tochter

**Name, Vorname:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Krankenkasse:** \_\_\_\_\_

- am Trainingstag (28.03.16) in Gießen teilnimmt.
- am Trainingslager vom 29.03.- 08.04.16 in Berlin teilnimmt.

**Mein/e Sohn/Tochter ist gesund und altersmäßig belastbar!**

Ich erkläre mich einverstanden,

- **ich/wir die Rahmenbedingungen für die Teilnahme akzeptieren**
- dass mein Kind bei grobem Verstoß gegen die Regeln der Gruppe bzw. der Aufsichtspersonen abgeholt werden muss.
- dass der Konsum von Alkohol, Tabak usw. nicht gestattet ist und mein Kind bei Nichteinhaltung abgeholt werden muss.

Die Teilnahme am Trainingslager geschieht grundsätzlich auf eigene Gefahr und eine evtl. Haftung der Aufsichtspersonen ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt!

Den Teilnehmerbetrag von **€700** werde ich auf das

Wüstenrot Bank AG, Uwe Hermann,  
BLZ 604 200 00, Kto.-Nr. 961 443 3687  
IBAN DE61 6042 0000 9614 4336 87, BIC WBAGDE61

am \_\_\_\_\_ überweisen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r