

AUSSCHREIBUNG

Trainingslager 27.07. bis 01.08.2024

Veranstalter

Hessischer Sportakrobatik Verband e.V.

Leitung

Hessischer Sportakrobatik Verband e.V. - Anke Lippmann

Trainer: Petra Vitera (DSAB), Natalya Kozhyna (TSR)

Veranstaltungsort

Übernachtungs-/Verpflegungshalle Salzahalle, 26388 Wilhelmshaven, Salzastr. 8a
Trainingshalle, Kristina-Gieseler-Halle, 26388 Wilhelmshaven, Salzastr. 16

Ansprechpartner vor Ort: Laura Prüfer, Melina Hoyer, Silke und Timo Spieß

Teilnahmeberechtigt

Komplette Formationen der Mitgliedsvereine

Anreise

Bis 17:00 Uhr in Eigenregie (Kosten sind selbst zu tragen)

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Begrüßung, Ablauf, Einteilung der Trainingsgruppen

Ablauf

Tag 2 – 5

08:00	Frühstück
09:00 Uhr - 12:00	Training (Gruppe 1 und 2) individual Akrobatik, Kraft- und Athletiktraining, Balance- und Tempoelemente, Choreographie/Ballett, Basics, neue Elemente
12:30 Uhr	Mittagessen
14:30- 17:30 Uhr	Training (Gruppe 2 und 1 wechseln)
18:30 Uhr	Abendessen
<u>Tag 4</u>	Training NUR vormittags - Nachmittag zur freien Verfügung
<u>Tag 5</u>	abends Abschluss Party
<u>Tag 6</u>	Heimreise nach dem Frühstück

Änderungen vorbehalten

Trainerworkshops Optional

Basics/Fitness/Auswahl der Elemente B/T, Choreographie - Wie stelle ich eine Übung zusammen – Tipps; Neuerungen CoP, Fachübergreifend zur Anrechnung für die Verlängerung der Trainer-Lizenz

Sportlerworkshops Optional

Ernährung – Was esse ich vor/nach dem Training/Wettkampf, PSG

Teilnahmekosten/Eigenanteil

Pro Teilnehmer sind Kosten in Höhe von 250 € geplant. Hiervon wird der HSAV 150 € pro Teilnehmer übernehmen. Somit ergibt sich ein Eigenanteil von 100 € pro Teilnehmer.

Anmeldung zum Trainingslager

Für Trainer und Sportler bis zum 20.04.2024 mit Excel Liste im Anhang.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Sonstiges

- Übernachtung in der Trainingshalle – Luftmatratze, Schlafsack usw. mitbringen
- Frühstück/Abendbrot/Aufenthalt in der Gymnastikhalle
- Frühstück und Abendbrot wird von/für Teilnehmer zubereitet
- Mittagessen – wird bestellt (nahegelegener Mensa)
- Ein gemeinsamer Ausflug inbegriffen

Freizeitaktivitäten

Wattenmeer Besucherzentrum, Küsten- und Marinemuseum, Hafenrundfahrt, Wattwanderung, Nautimo (Hallenbad), Freibad (ganz in der Nähe – Fußweg 15 Minuten), Bowling, Gruseleum. (Kosten zwischen 2,50 € und 12,00 €/pP und sind von den TN selbst zu zahlen)

Anmerkungen

DSAB Trainer – Teilnahme unter Vorbehalt der WM Vorbereitung

Teilnahme mit Heimtrainer/-Betreuer

Die Freizeitaktivitäten werden vor Ort geplant

Ausschreibung unter Vorbehalt

Hessischer Sportakrobatik Verband e.V.

Anke Lippmann
Vizepräsidentin Sportbetrieb



Nina Welzbacher
Vizepräsidentin Sport & Lehrwesen