

## TURNVEREIN GRENCHEN

www.tvgrenchen.ch  
Andy Vogt  
Alpenstrasse 20  
2540 Grenchen  
078 707 71 47  
vogt@tvgrenchen.ch



Grenchen, 25. November 2011

## Trainingslager vom 30. Juli bis 4. August 2012 in Ins

- Datum: Montag, 30.07.2012 - Samstag, 04.08.2012
- Ort: Sporthalle Ins
- Unterkunft: Zivilschutzanlage Ins, Sporthalle Rötschmatte
- Leitung: Andy Vogt, Alpenstrasse 20, 2540 Grenchen, 078 707 71 47, [vogt@tvgrenchen.ch](mailto:vogt@tvgrenchen.ch)
- Verpflegung: Kochen selber (Eltern)
- Reise: Selbstständig. Bitte im Training absprechen.
- Lagerbeginn: Montag, 30.07.12, 11.00 Uhr vor Sporthalle Ins  
anschl. Orientierung, Bezug Unterkunft  
11.30 Uhr: Mittagessen (selber Mitbringen!)  
12.30 Uhr: Uhr Aufstellen der Geräte in der Sporthalle und gemeinsames Spiel
- Lagerschluss: Samstag, 04.08.12 ca. 11.30 Uhr
- Tagesprog.:  
07.00 Uhr Tagwache  
07.15 Uhr Frühstück  
08.00 Uhr Training gemäss speziellem Plan  
12.00 Uhr Mittagspause  
12.30 Uhr Mittagessen  
13.45 Uhr Training gemäss speziellem Plan  
18.00 Uhr Ende Training  
18.30 Uhr Nachtessen  
22.00 Uhr Nachtruhe
- Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers.
- Kurskosten: Fr. 220.-, Turnende Leiter nach Absprache
- Einzahlung: Bis spätestens am 30.06.12 auf PC-Konto 87-310891-1  
IBAN: CH20 0900 0000 8731 0891 1  
TV Grenchen, Trampolinabteilung, 2540 Grenchen
- Mitnehmen: Schlafsack, Trainingskleider, Trainer, Wettkampfdress, Turnschuhe,  
Badehose/Badekleid, Badetuch, (warme) Kleider zum Wechseln, Toilettensachen,  
Trinkflasche für Tee, Spiele
- Anmeldung: Mit beiliegendem Talon bis spätestens 30. Juni 2012 an: Andy Vogt, Alpenstrasse  
20, 2540 Grenchen oder [vogt@tvgrenchen.ch](mailto:vogt@tvgrenchen.ch)
- Bemerkung: Das Lager ist kein Ferienlager. Wir werden neben dem Training genügend Zeit  
haben, um auch unseren Spass zu haben. Ich erwarte aber von allen während des  
Trainings vollen Einsatz. Dies gilt auch für die Nebenposten wie z.B. Krafttraining.