



# Hachinger Sportlercamp Herbst 2014

## für Erwachsene

**Motto:** „Neue und alte Sporttrends ausprobieren“

**Programm:** Circle Training mit Fitness Jumping, Muskel- und Konditionstraining, Selbstverteidigung, Übungen im Krafraum, Ball und Spaßspiele, Badminton, Nordic Walking, Functional Fitness, Body Styling

**Zeit:** Samstag, 25.10.2014 bis Sonntag, 26.10.2014

**Uhrzeit:** täglich: 09:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Generali-Sport-Arena (GSA), Utzweg 1, 82008 Unterhaching

**Anzahl der Teilnehmer:** mindestens 15-30

**Preis:** 60,00 € für TSV Mitglieder, 80,00 € für Nicht-TSV-Mitglieder, Mittagessen/Imbiss und Getränke in der Halle eingeschlossen

**Mittagessen:** Zum Mittagessen geht es per Nordic-Walking zum TSV-Tennisheim

**Mitzubringen:**

- Trainingsanzug, Turnhose und T-Shirt
- Turnschuhe für die Halle, Halbschuhe für Nordic Walking
- Badeschlappen für Judoraum
- Handtuch
- Nordic-Walking-Stöcke, falls vorhanden
- Badminton-Schläger, falls vorhanden
- Trinken, Wasser und Apfelschorle werden bereitgestellt

**Veranstalter:** TSV Unterhaching

**Organisation:** Helene Neugebauer und Wolfgang Krühler

**Anmeldung:** bis Mittwoch, 15.10.2014, Rückfragen gerne über Geschäftsstelle , immer mittwochs 16.30-20.00 Uhr, Tel.: 089/61100294

Anmeldung online: [geschaeftsstelle@tsv-unterhaching.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-unterhaching.de)

**Bezahlung:** Betreff: Sportlercamp für Erwachsene, Kreissparkasse Starnberg  
Kontonummer: 210473 310  
BLZ: 70250150  
IBAN: DE 30 702501500210473310

Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Teilnehmergebühr wirksam und damit auch verbindlich.

Falls die Zahl der Anmeldungen zu gering ist, behalten sich die Veranstalter eine Absage des Camps vor.



# Programm

## **Samstag, den 25.10.2014**

Uhrzeit	Ort	Aktion
09:00-09:15	GSA/Judoraum	Begrüßung / Ziel des Camps
09:15-09:45	GSA/Judoraum	Kennenlernspiele, Aufwärmen, Stretchen
09:45-10:30	GSA/Halle	Fitness-Parcours
10:30-10:45	GSA	Pause
10:45-11:30	GSA/Halle	Badminton
11:30-12:00	GSA/Judoraum	Nordic Walking zum Mittagessen ins TSV Heim
12:00-13:00	TSV-Heim	Mittagessen
13:00-13:30		Nordic Walking zur GSA-Halle
13:30-14:30	GSA/Kraftraum	Krafttraining an Geräten
14:30-16:00	GSA/Judoraum	Selbstverteidigung
16:00-16:30	GSA/Judoraum	Spaßspiele (z.B. 10-Fang, Sitzfußball)
16:30-17:00	GSA/Judoraum	Ausklingtraining / Duschen

## **Sonntag, den 26.10.2014**

Uhrzeit	Ort	Aktion
09:00-09:15	GSA/Judoraum	Begrüßung
09:15-09:45	GSA/Judoraum	Aufwärmen, Stretchen
09:45-10:30	GSA/Halle	Fitness-Parcours
10:30-10:45	GSA	Pause
10:45-11:30	GSA/Halle	Mini-Basketball
11:30-12:00	GSA/Judoraum	Nordic Walking zum Mittagessen ins TSV Heim
12:00-13:00	TSV-Heim	Mittagessen
13:00-13:30		Nordic Walking zur GSA-Halle
13:30-14:30	GSA/Judoraum	Völkerball
14:30-15:30	GSA/Judoraum	Functional Fitness, Body Styling
15:30-16:00	GSA/Judoraum	Jäger- oder Handball
16:00-16:30	GSA/Judoraum	Spaßspiele(z.B. Flaschenkegeln, Tauziehen)
16:30-17:00	GSA/Judoraum	Ausklingtraining / Duschen

- Änderungen vorbehalten -