



SprungArt

TRAMPOLINPARK

SprungArt Feriencamp Ablaufplan

Montag:	09:00 Uhr	Ankunft und Registrierung
	10:00 Uhr	Kennen lernen und warm springen
	11:00 Uhr	Gruppentraining Teil 1
	12:30 Uhr	Mittag (Nuggets und Pommes)
	13:30 Uhr	freies Springen und Zeit zum spielen + Einzeltrainings auf Wunsch
	17:00 Uhr	Ende Tag 1
<hr/>		
Dienstag:	09:00 Uhr	Ankunft und warm springen
	10:00 Uhr	Gruppentraining Teil 2
	11:30 Uhr	freies Springen + Einzeltrainings
	12:30 Uhr	Mittag (Minutensteaks mit Zwiebeln und Brot)
	13:30 Uhr	Trampolin-Badminton Turnier mit Preisen/ anschließend freies Springen
	17:00 Uhr	Ende Tag 2

Mittwoch: 09:00 Uhr Ankunft und warm springen
10:00 Uhr Aufbruch zur Indoor Soccer Power Hall
12:30 Uhr Mittag (Spaghetti Bolognese)
14:00 Uhr Rückkehr ins SprungArt / freie Zeit zum springen
17:00 Uhr Ende Tag 3

Donnerstag: 09:00 Uhr Ankunft und warm springen
10:00 Uhr Gruppentraining Teil 3
11:30 Uhr Präsentation: jeder zeigt was er diese Woche gelernt hat
12:00 Uhr gemeinsame Mittagessen machen – wir holen einen Pizza Boden und alle dürfen selbst belegen
13:00 Uhr Mittag
14:00 Uhr Völkerball Turnier in 2 Teams / restliche Zeit freies Springen
17:00 Uhr Ende Tag 4

Freitag: 09:00 Uhr Ankunft und warm springen
10:00 Uhr Abfahrt zum Wasserskischule
13:30 Uhr Essen vor Ort (Lunchbox)
15:30 Uhr Rückfahrt zum SprungArt
17:00 Uhr Ende des letzten Tags