

Sei dabei beim

TGL-TEENIE-TAG

am Samstag, 30. September!



▲ WIE KANN ICH BEIM TEENIE-TAG MITMACHEN?

Du bist zwischen 12 und 19 Jahre alt? Dann bist du hier richtig. Komm vorbei und stelle dir aus den zehn teilnehmenden Abteilungen und der "KiSS-Freizeitsport" deinen persönlichen Stundenplan zusammen. Wenn du Fragen hast, stehen wir dir mit Rat und Tat zur Seite.

▼ WANN GEHT ES AM 30. SEPTEMBER LOS?

Ab 9:30 Uhr öffnen sich die Türen, um 10 Uhr beginnt die erste Sporteinheit.

▲ WAS ERWARTET DICH?

Unsere Sportteams der verschiedenen Abteilungen stellen dir ihre Sportart vor und du darfst diese gerne ausprobieren. Für Getränke und Snacks ist natürlich gesorgt.

▼ WAS BRAUCHST DU ZUM MITMACHEN?

- Bequeme Kleidung und Hallenschuhe
- Bei Kampfsportarten (Aikido/Karate): langärmelige Sportkleidung ohne Reißverschluss, Knöpfe, Kordel etc.

▲ WAS GIBT ES SONST NOCH?

Unsere **KiSS-Freizeitsport** ist ein ganz neues Angebot für Jugendliche. Hier kannst du einmal in der Woche sportartübergreifenden Sport treiben - ganz ohne Leistungsdruck.

Noch etwas Besonderes für alle ab 16 Jahre: Du hast Lust auf Fitnesstraining? Dann ist der **vereinseigene Fitnessbereich** etwas für dich. TGL-Übungsleiter/-innen zeigen dir die Räume und du kannst gerne mit ihnen das ein oder andere Fitnessgerät ausprobieren.

▼ UND NACH DEM TGL-TEENIE-TAG?

Dir hat eine Sportart besonders gut gefallen? Wir versorgen dich mit allen wichtigen Infos und du kannst zum weiteren Schnuppern gerne bei uns vorbeischauen! **Wir freuen uns auf dich!**

STUNDENPLAN:

Zeitraum	Halle 1 + 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Halle 7	Halle 9	Halle 10	Gewichtheberbereich	Fitnessbereich ab 16 Jahre
10:00 - 10:45	Handball	Faustball	Sportfechten	Garde- und Schautanz	Tischtennis	Aikido	Zumba	KiSS-Freizeitsport	Gewichtheben	Indoorcycling mit Aliz
10:45 - 11:30	Handball	Faustball	historisches Fechten	Garde- und Schautanz	Tischtennis	Karate	Videoclip Dancing	KiSS-Freizeitsport	Gewichtheben	Hier könnt ihr euch den ganzen Vormittag über einen Einblick in unseren Kraft- und Fitnessbereich verschaffen.
11:30 - 12:15	Handball	Faustball	Sportfechten	Garde- und Schautanz	Tischtennis	Aikido	Jazz Dance	KiSS-Freizeitsport	Gewichtheben	
12:15 - 13:00	Handball	Faustball	historisches Fechten	Garde- und Schautanz	Tischtennis	Karate	Videoclip Dancing	KiSS-Freizeitsport	Gewichtheben	