



Jeder Sport benötigt Regeln!
Deshalb wollen wir uns an folgende Trainingsregeln halten:

1. Ich bin Leistungsturnerin

Leistungssport erfordert das Zurückstellen anderer Aktivitäten sowie eine regelmäßige und beständige Teilnahme am Training und auch an Wettkämpfen.

2. Ich komme nur zum Training wenn ich gesund und fit bin

Bei oder nach Verletzungen bitte in persönlicher Absprache mit den Trainern / Trainerinnen den „Wiedereinstieg“ oder alternative Trainingszeiten festlegen.

Ich akzeptiere, dass meine Trainer / Trainerinnen mich aus ihrer Sorgfaltspflicht heraus aus dem Training nehmen, wenn sie mich für nicht fit genug halten.

3. Ich will mich verbessern

Ich trainiere fleißig entsprechend des für mich persönlich erstellten Trainingsplans.
(Trainingspläne werden bis Herbst 2017 von den Trainern mit den Turnerinnen zusammen erarbeitet.)

4. Ich kleide mich angemessen

Ich komme in funktioneller enganliegender Sportkleidung – am besten im Turnanzug. Meine Haare sind zusammengebunden und hängen mir nicht ins Gesicht, so dass sie mich beim Training nicht behindern und ich trage keinerlei Schmuck.

5. Ich bin pünktlich und bleibe bis zum Ende des Trainings

Für ein erfolgreiches Training ist ein pünktlicher Trainingsbeginn unerlässlich. Wenn ich nicht ausreichend erwärmt bin, ist das Verletzungsrisiko zu groß um trainieren zu können.

6. Ich helfe beim Auf- und Abbauen

Auf- und Abbauarbeiten sind selbstverständlich und gehören zum Training dazu. Diese werden gemeinsam schnellstmöglich erledigt.

7. Wir gehen respektvoll miteinander um

Trainer / Trainerinnen, Turnerinnen und Eltern gehen untereinander respektvoll um. Kritik und Konflikte werden sachlich miteinander ausgetragen.

8. Ich gebe mein Handy ab

Handys lenken während der Trainingseinheiten ab und werden zukünftig von den Trainern / Trainerinnen vor der Stunde eingesammelt und am Ende des Trainings wieder ausgeteilt.

9. Ich halte Ordnung

Mein Getränk stelle ich während des Trainings in die dafür aufgestellte Box. Meine notwendigen Trainingsutensilien (Riemchen, Schlaufen & CO) habe ich griffbereit auf der dafür vorgesehenen Bank liegen. Meine Sachen verteilen sich nicht in der Halle.

10. Ich sage rechtzeitig meine Teilnahme am Training ab

Vorhersehbare Absagen sind bitte drei Tage im Voraus unter folgender E-Mail Adresse mitzuteilen: trainer@turnen-wedel.de.

Bei kurzfristiger Krankheit bitte den/die entsprechende/n Trainer /Trainerin informieren.