



**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](mailto:trainer@turnen-wedel.de).

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