



Gewichtheben Bezirk Rhein-Neckar
Robby Behm, Jugendwart
Badener Platz 6
69181 Leimen

gewichtheben.nachwuchs@gmx.de

Y Gewichtheben Bezirk Rhein-Neckar

Heidelberg, 20.04.2026

Einladung zum Vorbereitungslehrgang zur Bezirk Rhein Neckar -MKM, 2. Pfingstwoche

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

vom 01.-05. Juni 2026 veranstalten wir am Olympiastützpunkt Rhein-Neckar das Bezirkstrainingslager für Schüler und Jugendliche (12-17 Jahre). Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 Sportler:innen begrenzt. Nach Absprache ist auch eine tageweise Teilnahme möglich.

Wo findet das Training statt? OSP Rhein-Neckar (Im Neuenheimer Feld 710, 69120 Heidelberg)

Bis wann kann ich mich anmelden? 10. Mai 2026

Wie kann ich mich anmelden? Per E-Mail mit Angabe von Namen, Alter und Verein an: gewichtheben.nachwuchs@gmx.de

Was kostet die Teilnahme? 22,50 € pro Teilnehmer/in (7,50 € pro Trainingstag für Mittag)

Mitzubringen sind:

- Sportbekleidung (Gewichtheben) und Turnschuhe
- Duschsachen und Handtücher
- Trainingsplan

An- und Abreise erfolgt in Eigenverantwortung. Es können keine Kosten für die Anreise erstattet werden.

Über deine Teilnahme würden wir uns sehr freuen. Bitte gib uns **bis zum 10. Mai 2026** Bescheid, ob du teilnimmst, im Anschluss erhaltet ihr eine Bestätigungsmail.

Die Teilnahmegebühr muss am 1. Tag des Lehrgangs in bar entrichtet werden.

Falls du Fragen hast, dann schreib gerne eine E-Mail an: gewichtheben.nachwuchs@gmx.de

Mit sportlichen Grüßen,

Robby Behm

Bezirksjugendwart Rhein- Neckar

Olympiastützpunkttrainer Heidelberg

Grober zeitlicher Ablauf vom 01. – 05.06.2026

Die An-/Abreise ist bitte eigenständig zu organisieren. Ich bin morgens ab 8:30 Uhr vor Ort. Ab 18 Uhr sind wir mit dem Tagesprogramm fertig und die Sportler:innen können selbstständig gehen. Der Rahmenplan dient der Orientierung für die individuellen Wochenpläne.

Vorläufiger Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

Zeiten	Mo. 01.06.	Di. 02.06.	Mi. 03.06.	Do. 04.06.	Fr. 05.06.
Bis 9:00 Uhr	Anreise	Trainingsfrei	Anreise	Trainingsfrei	Anreise
Vormittag	Athletik TÜ 7 TÜ 13 Krafttraining		Athletik TÜ 11 TÜ 14 Krafttraining		Athletik TÜ 8 TÜ 13 Krafttraining
12:30 Uhr	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen
Nachmittag	TÜ 1 TÜ 5 TÜ 20		TÜ 6 TÜ 4 TÜ 19		TÜ 1 TÜ 3 TÜ 20
Ab 18:00 Uhr	Abreise		Abreise		Abreise