



Bayerischer  
Jugendring



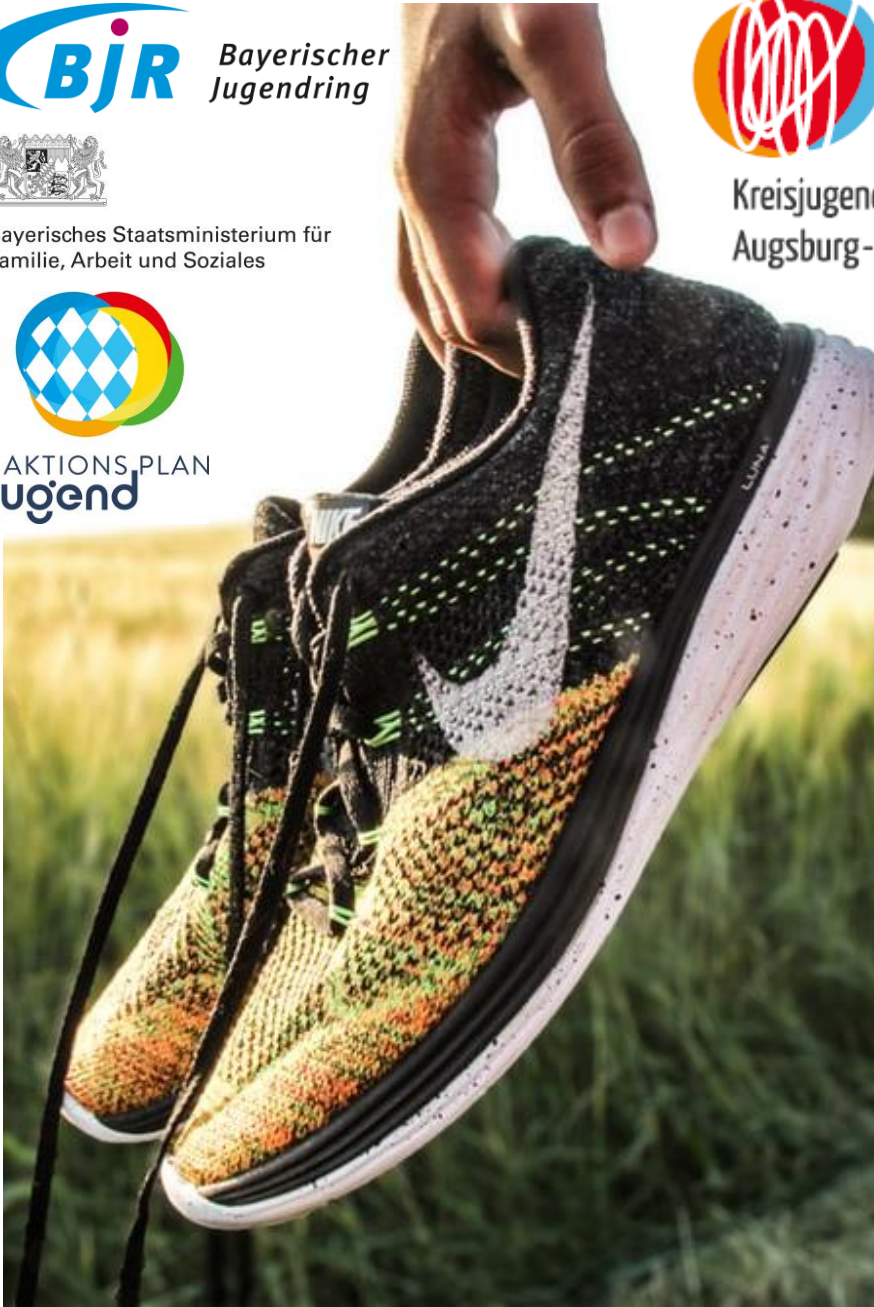
Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



AKTIONSPLAN  
jugend



Kreisjugendring  
Augsburg-Land



# Reischenau Zusamtal

Trainings- und  
Jugendfreizeit 2022



Brixen – 18. bis 21. April



# Programm

- Lage und allgemeine Informationen
- An- und Abreise
- Training und Freizeit
- Packliste

# Lage und allgemeine Information



- Die Organisation in Zeiten einer Pandemie birgt Unvorhersehbarkeiten. Bitte fragt bei Unklarheiten nach. Habt aber bitte auch Verständnis, wenn nicht zu jeden Zeitpunkt jede Eventualität ausgeräumt werden kann.
- Für den kurzfristigen Infolluss tauschen wir alle notwendigen Kontaktdaten untereinander aus.
- Für kurze Informationswege wurde eine Orga-Gruppe eingerichtet.
- Für den Aufenthalt in Südtirol und für verschiedene Aktivitäten vor Ort ist die unterschriebene Einverständniserklärung der Sorgeberechtigten erforderlich.
- Der Spaß im Team sowie die Freude an der Bewegung und dabei Neues kennenzulernen, das sind die Schwerpunkte unserer Trainings- und Jugendfreizeit 2022.



# An-/Abreise und Aufenthalt

- Treffpunkt: 18. April 2022 um 09:15 Uhr beim Sportheim
- Abfahrt: 09:30 Uhr
- Zielort: Jugendherberge Brixen (Bild rechts oben)
- Information zur Unterkunft unter: <https://www.jugendherberge.bz/de/brixen/jugendherberge/>
- Aufenthalt: 3 Nächte inklusive Vollpension
- Abreise am 21. April 2022
- Rückkehr nach Zusmarshausen gegen 19:00 Uhr



# Training und Freizeit

- Die Trainingseinheiten finden auf der Sportanlage des SSV Brixen statt.
- Wir trainieren ernsthaft aber mit Spaß die allgemeine Fitness und Athletik.
- Weitere aktive Bewegungsmöglichkeiten bietet uns die wunderbare Naturlandschaft rund um Brixen.
- Für das mentale Training stehen uns verschiedene Ziele in der Stadt und in der näheren Umgebung zu Verfügung, die wir je nach Wetter und Lust ansteuern.

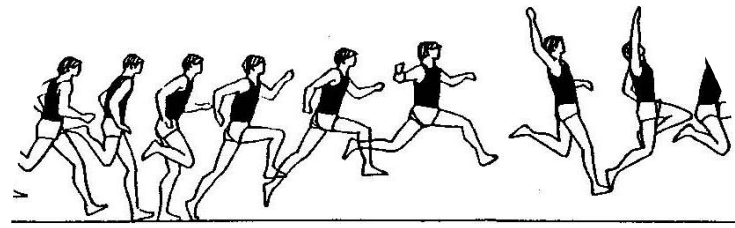
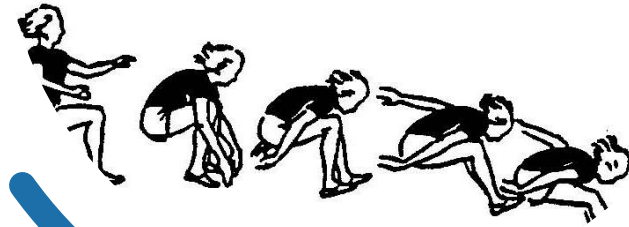


Diagramm vom Laufsprung



# Packliste

- Persönliche Sportausrüstung kurz und lang
- Trinkflasche
- Wechsel-/Freizeitkleidung kurz und lang, auch Mütze/Stirnband
- Freizeitschuhe, feste Schuhe, Hausschuhe
- Hygieneartikel, Waschzeug
- Badesachen, Handtuch, Badeschuhe
- Gültige Ausweispapiere
- Taschengeld für kleine Snacks, Eis und freie Verfügung
- Einverständniserklärung
- Eventuell erforderliche Medikamente und Hinweise dazu

## Checkliste Trainingslager

### Schwimmen

- 1x Badehose/Anzug
- Schwimmbrille (getönt/Polarized/...)
- Schnorchel (Pflicht z.B. in Spanien!)
- Schwimmflossen (Pullbuoy, Paddles, ...)
- Handtuch (z.B. Mikrofaser)
- Schlammfänger (z.B. Mikrofaser)
- Wasserfester Pool

### Laufen

- Mind. 2 Paar Schuhe
- Hosen (ggf. 1x lang)
- Shirts (mind. 1x lang)
- Layers
- ggf. dünne Handschuhe
- Laufuhr, Pulswatch







Das wird gut.

Wir freuen uns!