

Infos zum Training



Kleidung:

Das Training erfolgt nur in reinen Sportsachen, keine Straßenkleidung. Es soll verhindert werden, dass Sand und Dreck in die Turnhalle eingetragen werden.

Die Turnkleidung soll leicht und enganliegend sein. Mädchen tragen am besten einen Turnanzug und eine Leggings. Für die Jungen gibt es richtige Turntrikots und entsprechende Hosen. Bei der Auswahl der Kleidung und Vorschläge geeigneter Lieferanten geben wir gerne Hilfestellungen.

Fußbekleidung:

Wir benötigen bewegliche Füße, daher sind dicke Sportschuhe mit fester Sohle bei uns tabu. Die meisten turnen barfuß, in Stoppersocken oder Turnschläppchen. In normalen Socken besteht die Gefahr des Ausrutschens. Gute Turnschläppchen mit Gummisohle können bei uns bezogen werden. Ungeeignet sind meistens Ballettschläppchen, sie haben oft eine Ledersohle, sind daher rutschig und für unser Training nicht geeignet.

Trinkflasche:

Wir machen während des Trainings mehrmals eine Trinkpause. Jeder sollte dafür eine eigene Trinkflasche dabei haben. Bitte keine zerbrechlichen Glasfalschen! Im Notfall stellen wir Trinkbecher zur Verfügung.

Hygiene:

Nach dem Training ist mindestens Händewaschen angesagt. Ein kleines Handtuch dafür ist empfehlenswert. In den Umkleidekabinen stehen auch Duschen zur Verfügung.