



**22. internationales Seniorenturnier  
Im Rhönradturnen  
vom 18.bis 20.September 2009**

<http://maps.google.de/maps?hl=de&ie=UTF-8&tab=wl&q=Flensburg> Wegbeschreibung

**Fördehalle in 24939 Flensburg**

**Wettkämpfe:**

LS 1A für Männer und Frauen 30 bis 40 Jahre  
Anfänger  
LS 1B für Männer und Frauen 41 bis 50 Jahre  
Anfänger  
LS 1C für Männer und Frauen über 50 Jahre  
Anfänger  
L4 A für Männer und Frauen 30 bis 40 Jahre  
L4 B für Männer und Frauen 41 bis 50 Jahre  
L4 C für Männer und Frauen über 50 Jahre  
L7 A für Männer und Frauen 30 bis 40 Jahre  
L7 B für Männer und Frauen 41 bis 50 Jahre  
Musik Kür Gerade mit Musik  
für Männer und Frauen

**Zeitplan:**

**Freitag, 18.09.2009** Anreise,  
Einturnen von 20:00 bis 21:45 Uhr  
**Samstag, 19.09.2009**  
Wettkampf und Rahmenprogramm  
**Sonntag, 20.09.2008** Abreise

**Startgeld:** : **7,50** Euro pro Person

**Kampfrichter**

Jeder Verein stellt mindestens einen  
Kampfrichter

**Quartier:**

Es wird ein Quartier im Waldschulheim, direkt  
am Ostseestrand in 24960 Glücksburg,  
Musenhügel angeboten (**Siehe Rahmen-  
programm**) Das Quartier ist ca. 10 km von der  
Fördehalle entfernt.

Es gibt einen Bustransfer zwischen Sporthalle  
und Quartier.

Falls Ihr lieber im Hotel schlafen möchten, sind  
wir Euch gerne bei der Suche behilflich.

**Flensburger Sparkasse**  
**BLZ:** 215 500 50  
**Konto:** 30 333 33

**Steuernummer**  
15 290 80013

**1. Vorsitzender:** Jo Russer

**Anfängerübung LS1**

Pflichtübung:

1. Seitstellung
2. Seitstellung einarmig
3. Liegestütz rückwärts
4. Liegestütz rückwärts einarmig  
(Gegenarm zum vorderen Fuß greift)

beliebiger Unterschwung

Kürübung: mind. 8 RU (Wiederholungen aus  
der Pflicht bleiben ohne Abzug)

**L 4:** Pflicht und Kür,  
(nach den neuen Pflichtübungen und  
Wertungsbestimmungen)

**L 7 :** Pflicht und Kür  
(nach den neuen Pflichtübungen und  
Wertungsbestimmungen)

**Kürzweikampf :** Kürübungen im Gerade-  
und Spiraletturnen  
(nach den neuen Wertungsbestimmungen)

**Musikkür** Kür Gerade mit Musik  
(nach den neuen Wertungsbestimmungen)

Um **verbindlich Anmeldung** wird zum  
**20. August 2009** gebeten.

**Meldung mit beigefügten Meldebogen:**  
Ansprechpartner (E-Mail Adresse), Anzahl der  
Teilnehmer am Rahmenprogramm, Wettkampf-  
Teilnehmer und Kampfrichtermeldung bitte per E-  
Mail an:

Rhönrad e.V. Flensburg  
Kiefernholz 8, 24944 Flensburg  
Tel. +49(0)461-36218  
mailto: [Jo.Russer@foni.net](mailto:Jo.Russer@foni.net)

**Telefon:** 0461-36218  
**Fax:** 0461-33135  
**Mobil:** 0171 701 3809  
**E Mail:** [Jo.Russer@foni.net](mailto:Jo.Russer@foni.net)