



Rhönrad e.V. Flensburg & TSB Flensburg
Kiefernholz 8, D-24944 Flensburg



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, 20.09.2009 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 möchtet, sind
wir Euch gerne bei der Suche behilflich.

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 Spiraleturnen
(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

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

Steuernummer
15 290 80013

1. Vorsitzender: Jo Russer

Telefon: 0461-36218
Fax: 0461-33135
Mobil: 0171 701 3809
E Mail: Jo.Russer@foni.net