

# Powercamp 2025

mit Übernachtung

| Gruppe A-D        |                          | Gruppe E-G        |
|-------------------|--------------------------|-------------------|
| Samstag           |                          | Donnerstag        |
| 09.30 - 10.00 Uhr | Ankunft                  | 09.30 - 10.00 Uhr |
| 10.00 - 13.00 Uhr | 1. Trainingseinheit      | 10.00 - 13.30 Uhr |
| 13.00 - 13.45 Uhr | Mittagessen              | 13.30 - 14.15 Uhr |
| 13.45 - 15.00 Uhr | Pause                    | 14.15 - 15.30 Uhr |
| 15.00 - 17.30 Uhr | 2. Trainingseinheit      | 15.00 - 17.30 Uhr |
| 17.30 - 18.00 Uhr | Duschen                  | 17.30 - 18.00 Uhr |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Gemeinsam Abendessen     | 18.00 - 19.00 Uhr |
| 19.00 - 19.30 Uhr | Zur Schule laufen        | 19.00 - 19.30 Uhr |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Freizeit                 | 19.30 - 21.00 Uhr |
| 21.00 - 21.30 Uhr | Bett fertig machen       | 21.00 - 21.30 Uhr |
| 21.30 Uhr         | Bettruhe                 | 21.30 Uhr         |
| Sonntag           |                          |                   |
| 07.15 - 07.30 Uhr | Aufstehen, Fertig machen | 07.15 - 07.30 Uhr |
| 07.30 - 08.00 Uhr | Zur TGM joggen           | 07.30 - 08.00 Uhr |
| 08.00 - 08.45 Uhr | Frühstück                | 08.00 - 08.30 Uhr |
| 08.45 - 10.00 Uhr | Freizeit                 | 08.45 - 10.00 Uhr |
| 10.00 - 13.00 Uhr | 1. Trainingseinheit      | 10.00 - 13.30 Uhr |
| 13.00 - 13.45 Uhr | Mittagessen              | 13.30 - 14.15 Uhr |
| 13.45 - 15.00 Uhr | Pause                    | 14.15 - 15.30 Uhr |
| 15.00 - 17.30 Uhr | 2. Trainingseinheit      | 15.00 - 17.30 Uhr |
| 17.30 - 18.00 Uhr | Duschen                  | 17.30 - 18.00 Uhr |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Gemeinsam Abendessen     | 18.00 - 19.00 Uhr |
| 19.00 - 19.30 Uhr | Zur Schule laufen        | 19.00 - 19.30 Uhr |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Freizeit                 | 19.30 - 21.00 Uhr |
| 21.00 - 21.30 Uhr | Bett fertig machen       | 21.00 - 21.30 Uhr |
| 21.30 Uhr         | Bettruhe                 | 21.30 Uhr         |
| Montag            |                          |                   |
| 07.15 - 07.30 Uhr | Aufstehen, Fertig machen | 07.15 - 07.30 Uhr |
| 07.30 - 08.00 Uhr | Zur TGM joggen           | 07.30 - 08.00 Uhr |
| 08.00 - 08.45 Uhr | Frühstück                | 08.00 - 08.30 Uhr |
| 08.45 - 10.00 Uhr | Freizeit                 | 08.45 - 10.00 Uhr |
| 10.00 - 13.00 Uhr | 1. Trainingseinheit      | 10.00 - 13.30 Uhr |
| 13.00 - 13.45 Uhr | Mittagessen              | 13.30 - 14.15 Uhr |
| 13.45 - 15.00 Uhr | Pause                    | 14.15 - 15.30 Uhr |
| 15.00 - 17.30 Uhr | 2. Trainingseinheit      | 15.00 - 17.30 Uhr |
| 17.30 - 18.00 Uhr | Duschen                  | 17.30 - 18.00 Uhr |

|                   |                          |                   |
|-------------------|--------------------------|-------------------|
| 18.00 - 19.00 Uhr | Gemeinsam Abendessen     | 18.00 - 19.00 Uhr |
| 19.00 - 19.30 Uhr | Zur Schule laufen        | 19.00 - 19.30 Uhr |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Freizeit                 | 19.30 - 21.00 Uhr |
| 21.00 - 21.30 Uhr | Bett fertig machen       | 21.00 - 21.30 Uhr |
| 21.30 Uhr         | Bettruhe                 | 21.30 Uhr         |
| <b>Dienstag</b>   |                          |                   |
| 07.15 -07.30 Uhr  | Aufstehen, Fertig machen | 07.15 -07.30 Uhr  |
| 07.30 - 08.00 Uhr | Zur TGM joggen           | 07.30 - 08.00 Uhr |
| 08.00 - 08.45 Uhr | Frühstück                | 08.00 - 08.30 Uhr |
| 08.45 - 10.00 Uhr | Freizeit                 | 08.45 - 10.00 Uhr |
| 10.00 - 13.00 Uhr | 1. Trainingseinheit      | 10.00 - 13.30 Uhr |
| 13.00 - 13.45 Uhr | Mittagessen              | 13.30 - 14.15 Uhr |
| 13.45 - 15.00 Uhr | Pause                    | 14.15 - 15.30 Uhr |
| 15.00 -17.30 Uhr  | 2. Trainingseinheit      | 15.00 -17.30 Uhr  |
| 17.30 - 18.00 Uhr | Duschen                  | 17.30 - 18.00 Uhr |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Gemeinsam Abendessen     | 18.00 - 19.00 Uhr |
| 19.00 - 19.30 Uhr | Zur Schule laufen        | 19.00 - 19.30 Uhr |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Freizeit                 | 19.30 - 21.00 Uhr |
| 21.00 - 21.30 Uhr | Bett fertig machen       | 21.00 - 21.30 Uhr |
| 21.30 Uhr         | Bettruhe                 | 21.30 Uhr         |
| <b>Mittwoch</b>   |                          |                   |
| 07.15 -07.30 Uhr  | Aufstehen, Fertig machen | 07.15 -07.30 Uhr  |
| 07.30 - 08.00 Uhr | Zur TGM joggen           | 07.30 - 08.00 Uhr |
| 08.00 - 08.45 Uhr | Frühstück                | 08.00 - 08.30 Uhr |
| 08.45 - 10.00 Uhr | Freizeit                 | 08.45 - 10.00 Uhr |
| 10.00 - 13.00 Uhr | 1. Trainingseinheit      | 10.00 - 13.30 Uhr |
| 13.00 - 13.45 Uhr | Mittagessen              | 13.30 - 14.15 Uhr |
| 13.45 - 15.00 Uhr | Pause                    | 14.15 - 15.30 Uhr |
| 15.00 -17.30 Uhr  | 2. Trainingseinheit      | 15.00 -17.30 Uhr  |
| 17.30 - 18.00 Uhr | Abholzeit                | 17.30 - 18.00 Uhr |

---

Ankunft  
1. Trainingseinheit

Mittagessen  
Pause  
2. Trainingseinheit  
Duschen  
Gemeinsam Abendessen  
Zur Schule laufen  
Freizeit  
Bett fertig machen  
Bettruhe

Aufstehen, Fertig machen  
Zur TGM joggen  
Frühstück  
Freizeit  
1. Trainingseinheit  
Mittagessen  
Pause  
2. Trainingseinheit  
Duschen  
Gemeinsam Abendessen  
Zur Schule laufen  
Freizeit  
Bett fertig machen  
Bettruhe

Aufstehen, Fertig machen  
Zur TGM joggen  
Frühstück  
Freizeit  
1. Trainingseinheit  
Mittagessen  
Pause  
2. Trainingseinheit  
Duschen

Gemeinsam Abendessen  
Zur Schule laufen  
Freizeit  
Bett fertig machen  
Bettruhe

Aufstehen, Fertig machen  
Zur TGM joggen  
Frühstück  
Freizeit  
1. Trainingseinheit  
Mittagessen  
Pause  
2. Trainingseinheit  
Duschen  
Gemeinsam Abendessen  
Zur Schule laufen  
Freizeit  
Bett fertig machen  
Bettruhe

Aufstehen, Fertig machen  
Zur TGM joggen  
Frühstück  
Freizeit  
1. Trainingseinheit  
Mittagessen  
Pause  
2. Trainingseinheit  
Abholzeit