

# 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

Dienstag		
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

Mittwoch		
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