

**Herzlich Willkommen bei der Rhythmischen (Sport)Gymnastik des TSV Hof  
1861 e.V.**

**Allgemeine Information:**

- RSG ist eine Sportart, die Ballett, Akrobatik und Tanz mit den Handgeräten Seil, Ball, Reifen, Keulen und Band vereint
- Es gibt die Einzelgymnastik und Gruppengymnastik
- Die RSG beinhaltet ein hohes Maß an Konzentration und Koordination mit den Handgeräten und den körpertechnischen Schwierigkeiten, die zu einer Komposition zusammengefügt werden
- RSG ist ein Wettkampfsport, dementsprechend sollten Gymnastinnen und Gymnasten regelmäßig beim Training anwesend sein und zu Hause das Gelernte wiederholen

**Was ist unser Ziel:**

- Schrittweise Erlernen der Körper- und Gerätetechniken
- Teilnahme auf Wettkämpfen in der Region und auch Deutschlandweit
- Teilnahme bei Showveranstaltungen im Verein und auf Dancewettbewerben
- Einbindung der Eltern bei Veranstaltungen und im Training

**Informationen zu den Wettkämpfen:**

- Teilnahmegebühr: 10 € bei vereinsinternen Wettkämpfen, 20 € bei Qualifikationswettkämpfen ohne Übernachtung, 30 € bei Wettkämpfen mit Übernachtung
- Die Teilnehmergebühr wird im Vorfeld an den Trainer, spätestens zum Wettkampf dem Trainer übergeben
- Wir nutzen (falls frei) die Vereinsbusse. Bei Privatfahrten mit Fahrgemeinschaft, werden die Benzinkosten vom Verein übernommen.

**Informationen zum Training:**

- Nachwuchsgruppe: 1x/Woche/75 Min.
- Fördergruppe: 1x/Woche/120 Min.
- Wettkampfgruppen: 2x/Woche jeweils 120 Min. und mehr
- Dancegruppe: 1x/Woche/90 Min.
- Ausreichend Flüssigkeit, keine Softdrinks
- Haarfrisur hochgesteckt und Haare aus dem Gesicht
- Schmuck (Verletzungsgefahr) und Wertgegenstände am besten zu Hause lassen
- Die Mädchen rechtzeitig (min. 10 Min vor Trainingsbeginn) ins Training bringen
- Wer zu spät kommt, darf würfeln (mit unterschiedlichen Aufgaben) beispielsweise 50 Cent für die Abteilungskasse, eine Tüte Naschen für die Gruppe etc.
- Die Mädchen rechtzeitig vom Training abholen (nach dem Training endet unsere Aufsichtspflicht)
- Bei Verspätungen rechtzeitig in der betreffenden WhatsApp Gruppe die Trainer informieren!

## Anschaffungskosten:

- Enganliegende Trainingsbekleidung (Hose, Shirt)
- Gymnastikkappen
- 2 Yogablöcke
- Handgeräte (in der Nachwuchsgruppe werden die Geräte während des Trainings ausgegeben und wieder eingesammelt) Ab Fördergruppe/Wettkampfgruppe sollten die benötigten Geräte selbst angeschafft werden
- Weiche Knieschoner
- Elastikband mit Loops
- Gymnastikanzug für Wettkämpfe

## Wo kann ich RSG-Zubehör anschaffen?

- <https://www.sport-rhythm.com/RSG>
- <https://www.rsg-shop.com>
- Oder in der Suchmaschine nach RSG Zubehör suchen

## Sonstiges zu den Kosten und Kündigungsfristen

- Einmalige **Anmeldegebühr von 10 Euro**. (siehe Anmeldebogen)
- **Monatlicher Mitgliedsbeitrag**, der quartalsweise eingezogen wird. (Siehe Anmeldebogen)
- **Der Abteilungsbeitrag von 4,00€/Monat wird ebenfalls quartalsweise mit dem Mitgliedsbeitrag eingezogen. 12,00 Euro + Mitgliedsbeitrag.**
- Kündigung aus dem Verein sind zweimal im Jahr möglich (siehe Anmeldebogen)
- Wer aus der Abteilung austritt/Abteilung wechselt, muss dies schriftlich per Email oder WhatsApp dem Trainer mitteilen, sonst läuft dies automatisch weiter.

Bei Fragen und weiteren Anliegen könnt ihr euch jederzeit an uns wenden.

Eure Trainerinnen Anke (015228772586), Andrea (01713465188) und Franziska (01758634712)

Bitte Abtrennen und dem Trainer zurückgeben

---

Name der Gymnastin: \_\_\_\_\_

**Ich habe das Informationsschreiben gelesen und verstanden.**

Name des/der Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_

Unterschrift des Erziehungsberechtigten und bei Kindern über 14 Jahre:

\_\_\_\_\_  
(Erziehungsberechtigter)

\_\_\_\_\_  
(Gymnast/in über 14 Jahre)