

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

FitundFunKids@MachMit!

Zielgruppe: Der Kurs wird für Kinder/Jugendliche von 8 bis 15 Jahren angeboten.

Voraussetzung: Die Kinder sollten schon über eine
- allgemeine Grundfitness (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft)
verfügen. Das Kind muss gesund sein! (bei Beginn gibt es einen Aufklärungsbogen!)
Für Mitglieder der SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. werden 15€ Kurspauschale erhoben. Für Nichtmitglieder ergibt sich eine Kursgebühr von 35€ (1x Schnuppern erlaubt).

Trainingsinhalte,-ziele:

Das funktionelle Training von dem ehemaligen Kurs: ‚Powermix kids‘ wird nun ergänzt durch intensives Grundlagentraining für Koordination, Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit.

Der 10er Block wechselt zwischen den unterschiedlichen Trainingsinhalten ab, sodass ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining erfolgt. Wichtig ist die Motivation durch Musik, unterschiedlichen Workout-Stilen und Abwechslung der Trainingsinhalte! All dies unterstützt die Kinder und Jugendlichen in ihrem Alltag und bestärkt sie in ihrem Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit!

Trainingszeit: 1x pro Woche, 10x mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Aktuelle Kurstermine werden auf der Homepage www.spvgg-heroldsbach-thurn.de und im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch beim Übungsleiter erfragt werden.

Treffpunkt: Schulturnhalle Mittelschule, Heroldsbach

Übungsleiter: Simone Janssen, (ÜL-C Lizenz und B-Trainer BLSV)
Tel.: 09190-995795 , Email: smartysja@gmail.com
Eine Voranmeldung ist unbedingt erwünscht, Vereinsmitglieder werden bevorzugt.
Teilnehmerzahl ist aufgrund der Geräteverfügbarkeit begrenzt.
Ich freue mich auf euch 😊😊😊.