

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Kursname: Laufgruppe ,Die Rennmäuse *Teens*'

Zielgruppe:

Das Training wird für Kinder von 12 bis ca.15 Jahren angeboten.

Voraussetzung:

Die Jugendlichen sollten schon über eine gewisse Grundausdauer verfügen, d.h.: Distanzen von 3 km sollten ohne Gehpausen durchgelaufen werden können. Für Mitglieder des SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn oder die, die es werden wollen (Schnuppern erlaubt) Der/die Jugendliche muss gesund sein!

Trainingsinhalte:

Es steht vor allem die Freude an der Bewegung in der frischen Luft im Vordergrund. Zum Trainingskonzept gehören verschiedene Laufeinheiten, wie zum Beispiel

- Wald-, Wiese- und Bahnläufe
- das Lauf ABC,
- Intervallläufe, Sprints und Staffelläufe
- Dehn- und Kräftigungsübungen

Trainingsziel:

Es werden Ausdauer, Kraft und Koordination, sowie das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit geübt.

Unsere Trainingsstunden sollen Lust auf Bewegung machen und die allgemeine körperliche Fitness positiv beeinflussen. Aber auch das Vorbereitungstraining und Teilnahme für Wettkämpfe in der näheren Umgebung werden durchgeführt.

Trainingszeit:

1x pro Woche
sonntags von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Bei heftigem Regen entfällt das Training!

Treffpunkt:

Sportheim, Heroldsbach

Übungsleiter:

Christophe Della Monta Tel.:09190-2064923
mobil:0152-54593219 mail: christophe.della.monta@gmx.de
Simone Janssen

Für eine bessere Planung wird um Voranmeldung gebeten.