

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Fußball

seit 1932



Tischtennis

seit 1968



Volleyball

seit 1979



Tennis

seit 1982



Turnen

seit 1990



Leichtathletik

seit 1990



Senioren

seit 1997



Badminton

seit 2017

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 Lafeinheiten, 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, Mobiltel.:0152-54593219
email: christophe.della.monta@gmx.de

Für eine bessere Planung wird um Voranmeldung gebeten.