

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

Rennmäuse reloaded!

Wir starten wieder im September mit Beginn des Schuljahres!

- Zielgruppe:** Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, die Spaß am Laufen haben, vielleicht sogar auch etwas Erfahrung aus dem Laufsport oder einer anderen Sportart mitbringen, auf jeden Fall aber motiviert und regelmäßig am Training teilnehmen möchten
- Voraussetzungen:** altersgerechte, allgemeine Grundlagenausdauer
Fitness für ca. 10 bis 15min lockeren Dauerlauf ohne Gehpausen sportgesund (siehe Aufklärungsbogen)
- Trainingsinhalte:** lockere Dauerläufe verschiedener Art auf dem Sportplatz, auf der Laufbahn und im Wald
Lauf-ABC
Laufstaffeln
Athletikübungen
- Trainingsziele:** Spaß am gemeinsamen Training
Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
und diesmal: Teilnahme an einem Bambini-/Schülerlauf im Herbst
- Ausrüstung:** ein bis zwei Paar gute und passende Laufschuhe
Laufbekleidung für alle Jahreszeiten
- Trainingszeit/-ort:** **jeden Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr**
Hartplatz neben Hirtenbachhalle
- Beginn:** **15.09.2022**
- Das Training wird im Kursformat mit einem Umfang von 10 Std. durchgeführt.
Gebühr: Mitglieder der SpVgg: 10,- € / Nichtmitglieder 40,- €
- Trainer:** Andreas Klupp, Tel. 0171 3515651
andreas.klupp@swimbikeruncoach.de
Trainer B Triathlon, DTU