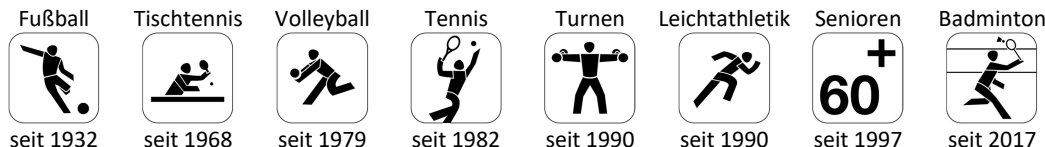


# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

## Rennmäuse *fit in den frühling*

- Zielgruppe:** Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, die Spaß am Laufen haben, vielleicht auch etwas Erfahrung aus einer Sportart mitbringen, auf jeden Fall aber motiviert und regelmäßig am Training teilnehmen möchten
- Voraussetzungen:** allgemeine Fitness für ca. 10 bis 15min lockeren Dauerlauf sportgesund (siehe Aufklärungsbogen)
- Trainingsinhalte:** lockere Dauerläufe mit Mobilisationsübungen, outdoor, 15min Spiele, Laufstaffeln u. ä. für Koordination und Schnelligkeit, funktionelle Athletikübungen, in der Schulturnhalle, 45min
- Trainingsziele:** Spaß am gemeinsamen Training  
Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten  
gemeinsame Teilnahme an mindestens 1 Laufveranstaltung, z. B. dem Baiersdorfer Krenlauf am 23.04.
- Ausrüstung:** Laufschuhe und Kleidung für den Outdoor-Lauf, wintertauglich, Hallenschuhe und „kurze“ Klamotten für das Hallentraining
- Trainingszeit/-ort:** **jeden Donnerstag von 17.45 bis 18.45 Uhr**  
Treffpunkt Lehrereingang Schulturnhalle  
Sobald es das Wetter erlaubt, ist Treffpunkt wieder der Hartplatz wie letzten Sommer, da wir dann die gesamte Stunde outdoor verbringen, Bekanntgabe erfolgt dann rechtzeitig.
- Beginn:** **09.03.2023**  
  
Das Training wird im Kursformat mit einem Umfang von 10 Std. durchgeführt, in den Schulferien und an Feiertagen findet kein Training statt.  
Gebühr: Mitglieder der SpVgg: 10,- € / Nichtmitglieder 40,- €
- Trainer:** Andreas Klupp, Tel. 0171 3515651  
andreas.klupp@swimbikeruncoach.de  
Trainer B Triathlon, DTU

Ich freue mich auf viele Anmeldungen, per email oder per whatsapp!