

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



Fußball

seit 1932



Tischtennis

seit 1968



Volleyball

seit 1979



Tennis

seit 1982



Turnen

seit 1990



Leichtathletik

seit 1990



Senioren

seit 1997



Badminton

seit 2016



Darts

seit 2020



gegründet 1932/50

Fit for Run Trainingsangebot

- Zielgruppe:** Erwachsene ab 18 Jahren, die Spaß am Laufen haben und ihre Fitness ausbauen wollen
- Voraussetzungen:** allgemeine Fitness für 30min lockeren Dauerlauf sportgesund
- Trainingsinhalte:** kurze Dauerläufe von ca. 20min zu Beginn des Trainings, mit warmup-Übungen und Tempowechseln, outdoor, auch bei kühler Witterung
Functional Training für Koordination und Kraft, indoor
- Trainingsziele:** Spaß am gemeinsamen Training
Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- Ausrüstung:** Laufschuhe und Kleidung für Outdoor-Training, allwettertauglich
Bekleidung für Training in der Halle inkl. Hallenschuhe mit heller Sohle
- Trainingszeit/-ort:** **Donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr**
Treffpunkt Eingang Schulturnhalle
- Trainingsstart:** **25.09.2025**
- Das Training wird im Kursformat mit einem Umfang von 10 Std. durchgeführt.
Gebühr: Mitglieder SpVgg/DJK: 20,- € / Nichtmitglieder 50,- €
- 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!