

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



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, Schnelligkeit 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 bzw. nach Absprache
- Trainingsstart:** **Den nächsten Kursstart bitte beim Trainer erfragen!**

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
aklupp@spvggdjkeroldsbachthurn.onmicrosoft.com
Trainer B Triathlon, DTU

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