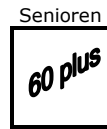
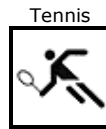


SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



Neu im Sportverein: Kinder-Laufgruppe!

Zielgruppe:

Das Training wird für Kinder von 8 bis 12 Jahren angeboten.

Voraussetzung:

Die Kinder sollten schon über eine gewisse Grundausdauer verfügen, d.h.: Distanzen von 1,5 km sollten ohne Gehpausen durchgelaufen werden können. Für Mitglieder des SpVgg Heroldsbach/Thurn oder die, die es werden wollen (Schnuppern erlaubt) Das Kind muss gesund sein! (siehe Aufklärungsbogen)

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,
- Sprints und Staffelläufe,
- Dehnübungen,
- Geschicklichkeits- und Fangspiele

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 für Wettkämpfe in der näheren Umgebung und das Laufabzeichen werden durchgeführt.

Trainingszeit:

1.Termin: 16.März 2014

1x pro Woche

sonntags von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Bei heftigem Regen entfällt das Training!

Treffpunkt:

Sportheim, Heroldsbach

Übungsleiter:

Simone Janssen,

(ÜL-C Lizenz und B-Trainer BLSV)Tel.: 995795

email Kontakt: janssen18@online.de

Sabine Hoyler (ÜL-C Lizenz BLSV)

Rosa Mauser

Für eine bessere Planung wird um Voranmeldung gebeten.

Bitte meldet euch bei Simone Janssen.

Wir freuen uns auf euch 😊😊😊

2014/02

Telefon Sportheim Gaststätte (0 91 90) 2 09
Geschäftsstelle (0 91 90) 99 44 58
Telefax (0 91 90) 99 43 49
E-Mail info@spvgg-heroldsbach-thurn.de
Internet www.spvgg-heroldsbach-thurn.de

Raiffeisenbank Heroldsbach
Konto 1783
BLZ 770 690 52
IBAN DE87 7706 9052 0000 0017 83
BIC GENODEF1HOB

Sparkasse Forchheim
Konto 151 399
BLZ 763 510 40
IBAN DE69 7635 1040 0000 1513 99
BIC BYLADEM1FOR