

JJDE – Sporttraining



Datum: 15.05.2022

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: GTVS Kirschenallee – Turnsaal Eingang Duchekgasse 53

Kosten: 5,- € pro Teilnehmer

Mitzubringen: normale Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

Zielgruppe: Jugendliche ab 13 Jahre

Schwerpunkt: Kraft-Ausdauer -Training

Beschreibung:

Beim folgenden Training wird Kraft-Ausdauer trainiert. Bei dem Bereich Kraft werden verschiedene Übungen durchgeführt und zwischen jeder Übung wird Ausdauer trainiert. Das Training wird individuell an die Teilnehmer angepasst.

Weitere Sporttrainings beinhalten:

- Koordination / Gleichgewicht
- Schnellkraft
- Geschicklichkeit und Differenzierung
- Ballkoordination
- Gerätetraining

Bitte die geltenden Verhaltensregeln beachten!

Machen Sie ihr Kind bitte vorab schon mit den geltenden Verhaltensregeln vertraut.

Eine Voranmeldung ist notwendig!

Eine Einverständniserklärung ist einmalig auszufüllen und beim ersten Training abzugeben (auf unserer Webseite), da diese ansonsten vor Ort einmalig ausgefüllt werden muss. – Auch ein Foto der Einverständniserklärung ist zulässig.

Bitte auch um Angabe einer Kontaktperson die während dieser Zeit erreichbar ist!

E-Mail an: jjde@gmx.at oder 0664/4053977 (Whatsapp / SMS) oder unserer Webseite

Wir danken für Ihr Interesse!

Bleiben Sie gesund und bis bald.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Vorstands- und Trainerteam