

Vor allem im Kindesalter ist es wichtig, Geschicklichkeit und Schnelligkeit zu fördern und trainieren. Kinder in diesem Alter sind kaum zu bremsen und haben meist viel Spaß an Bewegung und "Action"! Damit der Spaß am Training bzw. Sport immer erhalten bleibt, wird das Training meist spielerisch aufgebaut.

Im Vordergrund stehen Bewegungsspiele, Gymnastik, Sprint-, Ausdauer-, Wurf- und Sprungtraining.

Das Messen der eigenen Leistung ist durch die Teilnahme an Sportfesten im Umkreis möglich.

Zielgruppe:

Kinder im Alter von 9 bis 11 Jahren

Trainer:

Anja Liebel

ÜL C-Lizenz

Tel.: 0 72 72 / 40 99

Trainingszeiten:

Freitag:

16.00 - 17.15 Uhr

Samstag - Lauftraining:

11.00 - 12.00 Uhr für Gruppe II und III (Anja und Michael)

Winterpause bis einschließlich März 2011