

TRAININGSZEITEN

Das Hallentraining geht glücklicherweise seinem Ende entgegen! Dann dürfen/können wir endlich wieder im Freien trainieren! Und Wettkämpfe vorbereiten und uns daran beteiligen, super. Und frische Luft schnuppern!!

Wir beginnen wieder mit dem Freilufttraining, d.h. wir sind wieder

ab **Dienstag, 10. April 2018**

im **NEUEN Helmut-Gmelin-Stadion** (NUR IM FREIEN)
(Bitte unbedingt Regenkleidung mitbringen!)

Wir haben folgende Einteilung:

Montags

Wurf-, Lauf- und Sprung-Kader (Teilnehmer werden abgesprochen)
16.30 - 18.00 Uhr Krafttraining (Teilnehmer und Zeit wird abgesprochen)
19.00 - 20.30 Uhr „Fit ab 30“ (bereits ab 09.04.2018)

Wir möchten alle diejenigen Damen und Herren, selbstverständlich auch Ehepaare, ganz herzlich einladen, alle, die sich irgend wie fit halten, die rasend gerne laufen, springen oder werfen wollen bzw. sollen.
Sollten Sie sich für das Sportabzeichen, man sagt auch gern das Abzeichen des „kleinen“ Mannes oder der „kleinen“ Frau interessieren oder noch besser, es auch vorbereiten und letztendlich auch erwerben (die Krankenkasse honoriert es zusätzlich) wollen, dann sind Sie in dieser Gruppe bestens aufgehoben.
Wir bereiten Sie bestens darauf vor! Kommen Sie und überzeugen Sie sich selbst.
Wenn Sie ganz sicher sein wollen – und wer will das nicht?! - dann lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt durchchecken.
Also dann bis bald, oder?

Dienstags

17.30 - 18.30 Uhr SchülerInnen B/C/D (Jahrgänge 2005-2011), U14, U12, U10/8
18.30 - 20.30 Uhr SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B, Aktive (ab Jahrgang 2004), U16, U18, U20, Frauen/Männer
18.30 - 20.00 Uhr Massage, bitte anmelden

Donnerstags

17.30 - 18.30 Uhr SchülerInnen B, C, Bambinis (erst ab 17.30 Uhr), U14, U12, U6
(Jahrg. 2005 – 2008 und die Bambinis im Vorschulalter)
18.30 - 20.30 Uhr SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B und Aktive (ab Jahrgang 2004)
18.30 – 20.00 Uhr Massage
Absprachen: Ausnahmen! U16, U18, U20, F/M

Freitags

15.00 - 16.30 Uhr Bei Bedarf (Lauf-, Sprint/Sprung- und Wurf-Kader)
16.30 - 18.00 Uhr Krafttraining (Teilnehmer werden eingeteilt)

Samstags

09.45 - 10.30 Uhr Wurf (Wurfanlage beim Sunnisheim-Stift)
10.40 - 11.45 Uhr Lauf/Sprint

Kader werden im Training zusammengestellt.

Das Training im Freien findet bei jedem Wetter statt!! D.h. bitte immer Trainingsanzug und Regenbekleidung und Getränke mitbringen!

Leichtathletik im TV Sinsheim ist spitze!