TRAININGSZEITEN

Nachdem wir seit Sommer diesen Jahres (30.06.2017) ein „Super-Stadion“ mit blauer Bahn haben, mit super Licht, wollen wir den Versuch starten, einen weiteren Monat im Freien zu trainieren, d.h. wir beginnen wieder mit dem ***Hallentraining***. D.h. wir sind wieder

ab **Montag, 06. November 2017**

in der **Kreissporthalle** (Sporthalle des Berufsschulzentrums)
(Bitte unbedingt Sportschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!!)

Wir beginnen mit der neuen Gruppen-Einteilung:

Montags
17.30 - 18.30 Uhr SchülerInnen B/C/D (Jahrgänge 2005 – 2011)
18.30 - 20.15 Uhr SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B
Aktive (ab Jahrgang 2004) - Ausnahmen
18.30 – 19.45 Uhr **Massage**
20.15 - 22.00 Uhr „Fit ab 30“

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
Krafttraining
(nach Bedarf und in Absprache mit den infrage kommenden Kadern)

Donnerstags
17.30 - 18.30 Uhr Bambinis (Kinder im Vorschulalter)
17.30 - 18.30 Uhr SchülerInnen B/C/D (Jahrgänge 2005 – 2011)
18.30 - 20.30 Uhr SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B und Aktive (ab Jahrgang. 2004) - Ausnahmen
18.30 – 19.45 Uhr **Massage**

Freitags
Wurf (in der neuen Wurf-Anlage)
Lauf (im Stadion)
Krafttraining
(nach Bedarf und in Absprache mit den infrage kommenden Kadern)

Samstags
Lauf (Wald/Helmut-Gmelin-Stadion)
Wurf (Wurfanlage)

Kader werden im Training zusammengestellt.
Krafttraining nach Absprache.

Es wäre wünschenswert, das Training über das Winterhalbjahr auch im Freien zu besuchen; da dies bei jedem Wetter stattfinden soll/wird, bitte immer Trainingsanzug , Regenbekleidung und Getränke mitbringen!

Leichtathletik im TV Sinsheim ist spitze!