

# 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, 02. April 2019**

im NEUEN Helmut-Gmelin-Stadion,

nur im Freien

*(Bitte unbedingt Regenbekleidung mitbringen!!)*

*Wir haben folgende Einteilung:*

**Montags** ..... **Wurf-, Lauf- und Sprung-Kader** (Teilnahme wird abgesprochen)  
16.00 – 18.00Uhr **Krafttraining** (Teilnehmer und Zeit wird abgesprochen)  
19.00-20.30 Uhr **„Fit ab 30“**(bereits ab 01.04.2019)

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- 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 2006-2012)U14,U12,U10/8**  
18.30 – 20.30 Uhr **SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B,**  
**Aktive(ab Jahrg 2005) U16, U18, U20, Frauen/Männer**  
18.30 – 20.00 Uhr **Massage, bitte anmelden!**

**Donnerstags** 17.30 – 18.30 Uhr **SchülerInnen B, C, D Bambinis, U14, U12, U 10, U 8, U 6**  
**(Jahrg. 2006 – 2012 und die Bambinis im Vorschulalter)**  
18.30 – 20.30 Uhr **SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B und**  
**Aktive(ab Jg. 2005)**  
18.30 – 20.00 Uhr **Massage, bitte anmelden!**  
**Absprachen:Ausnahmen!U16,U18,U20,F/M**

**Freitags** 15.00 – 16.00 Uhr **Bei Bedarf(Lauf-,Sprint/Sprung- und Wurf-Kader)**  
16.00 – 18.00 Uhr **Krafttraining**(Teilnehmer werden eingeteilt)

**Samstags** **immer nach Absprache!!**  
09.45 – 10.30 Uhr **Wurf(zur Zeit: **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 , Getränke mitbringen!***

**Leichtathletik im TV Sinsheim ist spitze!**