TRAININGSZEITEN

Nachdem wir nun schon einen Sommer, d.h. eine ganze Freiluft-Periode (von März bis November 2018) in einem „Super-Stadion“ mit blauer Bahn haben trainieren dürfen, mit super Licht, wollen/“müssen“ wir wieder in die Halle gehen, d.h.

ab **Montag, 5. November 2018**

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

Wir beginnen jetzt mit der neuen Gruppen-Einteilung:

Montags	**17.30-18.30 Uhr**	SchülerInnen B/C/D (Jahrgänge 2006 – 2012) SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B Aktive (ab Jahrgang 2005) - Ausnahmen sind möglich
	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	**z.Zt 16.30-18.00 Uhr**	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	Schüler/Innen B, C (U 14, U12, Jahrg. 2006 – 2009 /“12“?)
	18.30-20.00 Uhr	SchülerInnen A, weibl./männl. Jugend A/B und Aktive (ab Jahrg. 2005) Ausnahmen sind möglich
	18.30-19.45	Massage
Freitags		Wurf (Wurfanlage beim Sunnisheim-Stift) Lauf im Stadion/bei der Wurfanlage
	z.Zt. 16.30-18.00 Uhr	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 und Regenbekleidung und Getränke mitbringen!

Leichtathletik im TV Sinsheim ist spitze!