

Indoor - Training

Nordic-Funktional

Modernes Ergänzungs- und Ausgleichstraining zur Hauptsportart oder als ganzjähriges Fitnessstraining für junge Sportler.

Trainingsziel

Körperbeherrschung beim Sport und im Alltag. Schulung komplexer Bewegungsmuster, besonders für Ski-, Skateboard-, Bike- und Inlinesport sowie Ballsportarten.

Trainiert werden

- ✓ Koordination
- ✓ Beweglichkeit
- ✓ Stabilisierung

Ablauf

- (1) Mobilisierung, Erwärmung,
- (2) Training VisuoMotorik mit Bällen,
- (3) Parkour- und Zirkeltraining,
- (4) Uni-Hockey, Abschlusspiel.

Indoor - Training

Dienstag, 17 bis 18:30 Uhr

Oktober 2016 bis Juni 2017



18. Okt. bis 13. Dez. 2016

neun Kurseinheiten



10. Jan. bis 07. Feb. 2017

fünf Kurseinheiten



28. Feb. bis 11. Apr. 2017

sieben Kurseinheiten



25. Apr. bis 20. Jun. 2017

neun Kurseinheiten



Schulferien = Training individuell

ausgebucht/beendet frei/läuft

Touren und Training für Junge Sportler

JUNIOREN

TOUR-BONUS

Ski-Nordisch
Nordic-FT Natur
Uni-Hockey Radtour
Sporthalle Rollski
Parkour Bergsteigen
Paddelboot

2016/2017



Leipziger Ski-Club e.V.

JuniorNordics



Junge Sportler (m/w)

trainieren und touren im nordischen Stil. Das sportliche Profil ist auf 9- bis 14-jährige zugeschnitten. Das vielseitige und ausgewogene Sportangebot beinhaltet:



Indoor-Basic

Dienstag, 17 - 18:30 Uhr, Funktionelles Training (Nordic FT), Ball- und Teamsport, Sporthalle Leipzig-Thonberg.



Outdoor-Aktiv

Ganzjährig sportlich unterwegs. Sport, Spaß und Erlebnisse in der Natur. Paddeln, Radfahren, Bergsteigen und Orientierungswandern (29.04., 20.05. und 10.06.2017). Skitouren je nach Schneesituation.

JUNIOREN

TOUR-BONUS

JuniorNordics



Ski-Spezial

Skilaufen lernen und üben. Wintersport in der Natur. Skitouren in der Loipe und Backcountry. Mit Skirollern in der schneelosen Zeit auf geeigneten Kursen.



Saisonhöhepunkte

Mehrtagestouren/ -training des Vereins. Möglichkeit zur Teilnahme am Wettkampfbetrieb.



Gruppenstärke/ -struktur

15 Plätze verfügbar. Anmeldung, Probetraining und -tour nach Absprache möglich. Alters- und leistungsgerechte Einstufung (U10 bis U15).

JuniorNordics



Leitung/Kontakt

Übungsleiter Jens Kunath Trainer C- Breitensport, Instructor Functional Training. [✉ jenskunath@web.de](mailto:jenskunath@web.de) ☎ 0176.8145 9730 Schülerassistent-Sport als Co-Übungsleiter.



Kosten

Mitgliedsbeitrag Kategorie Schüler € 3 p.M. Eigenanteil pro Tour ca. € 5-9. Förderung der Touren z.T. über Vereinszuschuss.

JUNIOREN

TOUR-BONUS



QR-Code Kontakt Übungsleiter