

Indoor - Basic

Funktionelles Training

Als Ergänzung und zum Ausgleich 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) Abschlussspiel, z.B. Uni-Hockey.

Indoor - Basic

Dienstag, 17 bis 18:30 Uhr

August bis Dezember 2017



08. Aug. bis 26. Sep. 2017

acht Kurseinheiten 



17. Okt. bis 19. Dez. 2017

neun Kurseinheiten 



31. Okt. 2017

Feiertag 



Schulferien → Training individuell

 ausgebucht/beendet/Ausfall  frei/läuft

Touren und Training für Junge Sportler



August - Dezember
2017

Leipziger Ski-Club e.V.

JuniorNordics



Junge Sportler (m/w)

erhalten eine polysportive Ausbildung. Damit werden Sport-/Alltagsmotorik trainiert und verbessert. Das Profil ist auf 9- bis 14-jährige zugeschnitten.



Indoor-Basic

Dienstag, 17 - 18:30 Uhr, vielseitiges und funktionelles Training, Ball- und Teamsport, Sporthalle Leipzig - Thonberg.



Outdoor-Aktiv

Ganzjährig sportlich unterwegs. Sport, Spaß und Erlebnisse in der Natur. Paddeln, Radfahren, Bergsteigen und Orientierungswandern, **Tourenplan: 26. Aug., 23. Sep. und 04. Nov.** 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.



Mehrtagesaktivitäten 2017

Aus dem Vereinsprogramm: z.B. Paddeln, Unstrut, **16./17. Sep.** Sport-Aktiv-Wochenende, Sportschule Rabenberg **08.-10. Dez.**



Gruppenstärke/ -struktur

Aktuell noch 2 von insgesamt 12 Plätzen verfügbar.* Anmeldung, Probetraining und -tour nach Absprache möglich. Alters- und leistungsgerechte Einstufung (U10 bis U15).

*Stand Juni/2017

JuniorNordics



Leitung/Kontakt

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



Kosten

Mitgliedsbeitrag Kategorie Schüler € 3 p.M. Eigenanteil pro Tour ca. € 5-10. Förderung der Touren z.T. über Vereinszuschuss.



QR-Code Kontakt Übungsleiter

JUNIOREN

TOUR-BONUS