

NEU: Hallen-Training erweitert auf 3 Zielgruppen!

1) Athletik-Training für Jahrgang 2005 und jünger

- Basis-Sport für Kinder mit Koordination, Gleichgewichtsschulung, Stabilität und ganz viel Spaß
- Schule Nord, Theodor-Heuss-Straße 5, FFB, untere Halle
- Donnerstags 17.30 - 19.00 Uhr
- **1. Training am 11.10.2018**
- Trainerin: Tini Bangert Tel.: 0177 / 39 40 849



2) NEU!!! „Fit für den Schnee“ - Training für Erwachsene aller Altersgruppen

- Beweglichkeit, Fitness, Kräftigung, Stabilität für fitte Muskeln und Bänder
- Gymnastikraum der Grundschule Mitte
(Eingang vom Niederbronner Platz aus / Archiveingang)
- Mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr
- Schnuppertraining zum gegenseitigen Kennenlernen am 24.10.2018
- **Training ab 7.11.2018**
- Trainerin: Teresa Magerl Tel: 01590 / 1337528

3) Kraft und Kondition übers ganze Jahr für Jugendliche und Erwachsene:

- Konditions- und Ausdauertraining im Freien und anschließend in der Halle
- Schule Nord, Theodor-Heuss-Straße 5, FFB, obere Halle
- Dienstags
19.15 – 20.00 Uhr: Lauftraining im Freien (Treffpunkt am Eingang zu den Turnhallen)
20.00 – 21.00 Uhr: Basic-Fitness mit Muskelaufbau bzw. -erhaltung und Ausdauertraining mit Schwerpunkt Hockeysport in der Halle
- Diese Gruppe trainiert **das ganze Jahr** über. Ein Einstieg ist aber jederzeit möglich.
- Trainer: Michael Riffert Tel.: 0172 / 8258199