

Hallen-Training für 3 Zielgruppen

Auch in dieser Saison können wir unseren Mitgliedern wieder eine gute Vorbereitung für den Wintersport anbieten. Eine regelmäßige Teilnahme bereits ab Herbst ist sehr zu empfehlen.

1) Athletik-Training für Jahrgang 2006 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
- Trainerin: Tini Bangert
Tel: 0177 / 39 40 849



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

- Beweglichkeit, Fitness, Kräftigung, Stabilität für fitte Muskeln und Bänder
- Grundschule Mitte, Gymnastikraum (Eingang vom Niederbronner Platz aus / Archiveingang)
- Dienstags 20.15 - 21.30 Uhr
- 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
- Trainer: Michael Riffert
Tel.: 0172 / 8258199