

Wintertraining 2018/19

Hallentraining Koordination und Team Jugend

Ziel:	Koordination trainieren, Teamgeist pflegen
Voraussetzungen:	Jahrgang 2012 - 2000
Termine:	jeweils samstags
Ort:	Turnhalle Birch, Höggingen
Zeit:	10.00 – 12.00 Uhr
Kosten:	keine
Durchführung:	definitiv



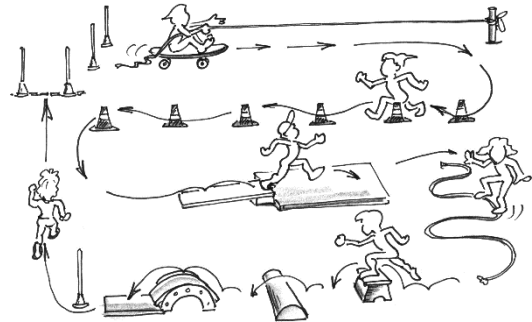
Hallentraining Kraft und Koordination Jugend

Ziel:	Rumpfkraft und Ausdauer trainieren
Voraussetzungen:	Jahrgang 2008 - 1999
Termine:	jeweils dienstags
Ort:	Turnhalle Birch, Höggingen
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr Gruppe A (Jg. 2008 – 2005) 19.00 – 20.30 Uhr Gruppe B (Jg. 2004 – 1999)
Kosten:	keine
Durchführung:	definitiv



Hallentraining Kraft und Koordination Erwachsene

Ziel:	Rumpfkraft, Koordination und Ausdauer trainieren
Voraussetzungen:	ab Jahrgang 1999*
Termine:	jeweils dienstags
Ort:	Turnhalle Birch, Häggingen
Zeit:	20.30 – 22.00 Uhr
Kosten:	keine
Durchführung:	definitiv



*1999 kann wählen, ob sie bei den Jugendlichen oder bei den Erwachsenen trainieren wollen

Yoga für Erwachsene

Ziel:	Beweglichkeit und Kraft trainieren
Voraussetzungen:	ab Jahrgang 1999
Termine:	jeweils samstags 20./27. Oktober 17./24. November 08./15. Dezember
Ort:	Turnhalle Birch, Häggingen
Zeit:	07.30 – 08.30 Uhr
Kosten:	CHF 5.- pro Training, CHF 35.- werden beim ersten Training eingezogen.
Durchführung:	definitiv



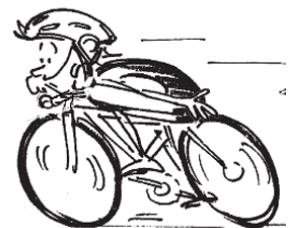
Schwimmen

- Ziel:** Grundlagen trainieren im Wasser
Crawltechnik erarbeiten und üben
- Voraussetzungen:** Jahrgang 2008 - 2000
- Termine:** jeweils freitags
19./26. Oktober, 09./16./23./30. November 2018
- Ort:** Hallenbad Mellingen
- Zeit:** 18.30 – 19.30 Uhr Gruppe A (jüngere Jahrgänge)
19.30 – 20.30 Uhr Gruppe B (ältere Jahrgänge)
- Kosten:** CHF 5.- pro Training, CHF 30.- werden beim ersten Training eingezogen.
- Durchführung:** definitive Einteilung erfolgt nach Anmeldung



Spinning

- Ziel:** Spezifisches Rad Grundlagentraining
- Voraussetzungen:** ab Jahrgang 2008
- Termine:**
- | | | |
|-----------------------|---------------|---------------|
| jeweils freitags | 19.45 – 20.45 | 21.00 – 22.00 |
| Freitag, 11. 01. 2019 | Erwachsene | |
| Freitag, 18. 01. 2019 | Erwachsene | |
| Freitag, 15. 02. 2019 | Jugend | Erwachsene |
| Freitag, 22. 02. 2019 | Jugend | Erwachsene |
| Freitag, 01. 03. 2019 | Jugend | Erwachsene |
| Freitag, 08. 03. 2019 | Jugend | Erwachsene |
| Freitag, 15. 03. 2019 | Jugend | Erwachsene |
| Freitag, 22. 03. 2019 | Jugend | Erwachsene |
| Freitag, 29. 03. 2019 | Jugend | Erwachsene |
- Ort:** Dottikerstrasse 7, 5611 Anglikon
www.fitlife-training.ch
- Zeit:** 19:45 -20:45h/21:00 – 22:00h (siehe Tabelle oben)
- Kosten:** **Erwachsene:** (ab Jahrgang 2002)
CHF 10.- pro Training, CHF 90.- werden beim ersten Training eingezogen.
Jugend: (Jahrgang 2008-2003)
CHF 5.- pro Training, CHF 35.- werden beim ersten Training eingezogen.
- Durchführung:** definitiv – Max 14 Personen pro Gruppe. Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen.



Anmeldung

Ich melde mich für die folgenden Trainings an.

Vorname: Name: Jahrgang:

- Hallentraining Jugend**, Samstag 10.00-12.00 Uhr in Hägglingen (Jg. 2000-2012)
- Hallentraining Jugend**, Dienstag 17.30-19.00 Uhr in Hägglingen (Jg. 2005-2008)
- Hallentraining Jugend**, Dienstag 19.00-20.30 Uhr in Hägglingen (Jg. 2004-1999)
- Hallentraining Erwachsene**, Dienstag 20.30-22.00 Uhr in Hägglingen (ab Jg. 1999)
- Yoga für Erwachsene**, Samstag 07.30-08.30 Uhr in Hägglingen (ab Jg. 1999)
- Schwimmen**, Freitag 18.30-19.30 Uhr in Mellingen (Gruppe A – jüngere Jahrgänge)
- Schwimmen**, Freitag 19.30-20.30 Uhr in Mellingen (Gruppe B – ältere Jahrgänge)
- Spinning**, Freitag 19.45-20.45 Uhr in Anglikon (Jg. 2003 - 2008)
- Spinning**, Freitag 21.00-22.00 Uhr in Anglikon (ab Jg. 2002)

- Ich besuche das Training regelmässig. Wenn ich das Training nicht besuchen kann, melde ich mich rechtzeitig beim zuständigen Trainer ab.

- Alle zu bezahlenden Beiträge werden mit der Anmeldung fällig und müssen beim ersten Training unaufgefordert bezahlt werden. Aktive J&S TrainerInnen können alle Angebote kostenlos besuchen – müssen sich aber anmelden und regelmässig teilnehmen.

Unterschrift BikerIn: Unterschrift Eltern:

Anmeldung: bis 7. Oktober 2018 per e-mail an bduerr@hotmail.de