



## Wintertraining 2020/21

### Hallentraining Koordination und Team Jugend

<b>Ziel:</b>	Koordination trainieren, Teamgeist pflegen
<b>Voraussetzungen:</b>	Jahrgang 2015-2002
<b>Termine:</b>	jeweils samstags
<b>Ort:</b>	Turnhalle Birch, Hegglingen
<b>Zeit:</b>	10.00 – 12.00 Uhr
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Durchführung:</b>	definitiv

### Hallentraining Kraft, Kondition und Koordination Jugend

<b>Ziel:</b>	Rumpfkraft und Ausdauer trainieren
<b>Voraussetzungen:</b>	Jahrgang 2010-2001
<b>Termine:</b>	jeweils dienstags
<b>Ort:</b>	Turnhalle Birch oder alte Turnhalle, Hegglingen ( <b>Trainingsplan beachten</b> )
<b>Zeit:</b>	17.30 – 19.00 Uhr Gruppe A (Jg. 2010 – 2007) 19.00 – 20.30 Uhr Gruppe B (Jg. 2006 – 2001)
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Durchführung:</b>	definitiv



## Hallentraining Kraft, Kondition und Koordination Erwachsene

- Ziel:** Rumpfkraft und Ausdauer trainieren
- Voraussetzungen:** ab Jahrgang 2001\*
- Termine:** jeweils dienstags
- Ort:** Turnhalle Birch oder alte Turnhalle, Hägglingen (**Trainingsplan beachten**)
- Zeit:** 20.30 – 22.00 Uhr
- Kosten:** keine
- Durchführung:** definitiv

\*Jg. 2001 kann wählen, ob sie bei den Jugendlichen oder bei den Erwachsenen trainieren wollen

## Yoga Erwachsene

- Ziel:** Beweglichkeit fördern
- Voraussetzungen:** ab Jahrgang 2001
- Termine:** jeweils samstags (genaue Angaben folgen)
- Ort:** Turnhalle Birch, Hägglingen
- Zeit:** 08.30 – 09.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.- pro Training, Gesamtbetrag beim ersten Training mitbringen
- Durchführung:** provisorisch



## Anmeldung

Ich melde mich für die folgenden Trainings an.

Vorname: ..... Name: ..... Jahrgang: .....

- Hallentraining Jugend, Samstag 10.00-12.00 Uhr in Hegglingen (Jg. 2015-2002)
- Hallentraining Jugend, Dienstag 17.30-19.00 Uhr in Hegglingen (Jg. 2010-2007)
- Hallentraining Jugend, Dienstag 19.00-20.30 Uhr in Hegglingen (Jg. 2006-2001)
- Hallentraining Erwachsene, Dienstag 20.30-22.00 Uhr in Hegglingen (ab Jg. 2001)
- Yoga Erwachsene, Samstag 08.30-09.30 Uhr in Hegglingen (ab Jg. 2001)

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



Bitte beachte: Das Training beginnt und endet **pünktlich!**

Anmeldungen bis **Donnerstag, 08.10.2020** an [nadj.furlan@gmail.com](mailto:nadj.furlan@gmail.com)