



Wintertraining 2017/18

Hallentraining Koordination und Team Jugend

- Ziel:** Koordination trainieren, Teamgeist pflegen
- Voraussetzungen:** Jahrgang 2011 - 1999
- Termine:** jeweils samstags
- Ort:** neue Turnhalle Hegglingen
- Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr
- Kosten:** keine
- Durchführung:** definitiv



Hallentraining Kraft und Koordination Jugend

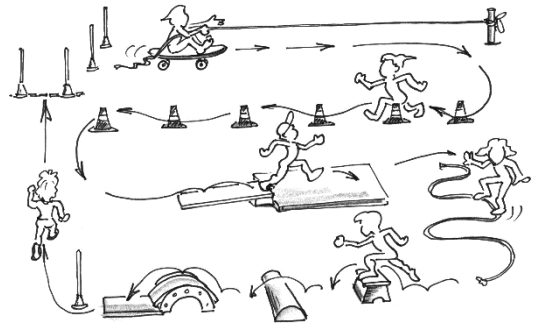
- Ziel:** Rumpfkraft und Ausdauer trainieren
- Voraussetzungen:** Jahrgang 2007 - 1998
- Termine:** jeweils dienstags
- Ort:** neue Turnhalle Hegglingen
- Zeit:** 17.30 – 19.00 Uhr Gruppe A (Jg. 2007 – 2005)
19.00 – 20.30 Uhr Gruppe B (Jg. 2004 – 1998)
- Kosten:** keine
- Durchführung:** definitiv





Hallentraining Kraft und Koordination Erwachsene

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



Yoga für Erwachsene

- Ziel:** Beweglichkeit und Kraft trainieren
- Voraussetzungen:** ab Jahrgang 1999
- Termine:** jeweils samstags 10x
21./28. Oktober;
04./11./18./25. November;
09./16. Dezember (Achtung 2.12.2017 fällt aus)
13./20. Januar 2018
- Ort:** neue Turnhalle Hüglingen
- Zeit:** 08.30 – 09.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.- pro Training, CHF 50.- werden beim ersten Training eingezogen.
- Besonderes:** Wer hat bitte Yoga-Matte mitbringen
- Durchführung:** definitiv 10x





Schwimmen

- Ziel:** Grundlagen trainieren im Wasser
Crawltechnik erarbeiten und üben
- Voraussetzungen:** Jahrgang 2007 - 1999
- Termine:** jeweils freitags
20./27. Oktober, 03./10./17./24. November 2017
- 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:** definitiv



Mini-Trampolin

- Ziel:** Grosse und tiefere Muskelschichten gleichzeitig aktivieren
- Voraussetzungen:** Jahrgang 2007 - 1999
- Termine:** jeweils freitags
01./08./15. Dezember 2017, 12./19. Januar 2018
- Ort:** Swingmotion, Industriestrasse 26, 5600 Lenzburg
www.swingmotion.ch
- Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- Kosten:** werden vom VC Hegglingen übernommen
- Besonderes:** wird ab 8 Anmeldungen durchgeführt
- Durchführung:** definitiv





Spinning

- Ziel:** Spezifisches Rad Grundlagentraining
- Voraussetzungen:** ab Jahrgang 2004
- Termine:** jeweils freitags
16./23. Februar, 02./09./16./23. März 2018
- Ort:** Dottikerstrasse 7, 5611 Anglikon
www.fitlife-training.ch
- Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr
- Kosten:** noch nicht bestimmt
- Durchführung:** provisorisch, Bestätigungen sind noch ausstehend.

