



EINLADUNG STÜTZPUNKTTRAINING BEZIRK SCHWAZ

WANN und WO: VS Strass i.Z. (Oberdorf 12, 6261 Strass im Zillertal), Schwaz und Umgebung

Gruppe 1 FR, **14.30 – 15.30**
Gruppe 2 FR, **15.30 – 17.00**
Beginn: FR, 20.04.2017 (10 Einheiten)

ACHTUNG: Die Uhrzeiten können sich noch geringfügig ändern!!!

WARUM: Verletzungsprophylaxe, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Spaß, Förderung der Gemeinschaft

SCHWERPUNKTE: vielseitige, skispezifische Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung von Trendsportarten

INHALTE: altersgerechtes Kraft- und Techniktraining, Kort.X (koordinatives Fitnesstraining), Inlineskating, Slacklining, Sling Training, Klettern, Geräteturnen/Parkour, Outdoortraining, Gleichgewichts- und Stabilisationstraining, Rumpfttraining, uvm.

ZIELGRUPPE: Jahrgänge 2009 - 2003

TeilnehmerInnenzahl: max. 15 pro Gruppe
Beitrag pro Kind: 80 € / Kind / 10 Einheiten

Kontoverbindung: Empfänger: Hermann Fuchs
IBAN: AT56 2051 0000 0001 8986
BIC: SPSCAT22XXX
Verwendungszweck: Stützpunkttraining Frühjahr 2018, Name des Kindes

LEITUNG und ANMELDUNG:

Mag. Sigl Stefanie, BSc (Sportwissenschaftlerin, C-Trainerin, Langhanteltrainerin)

Tel.: 0650 / 4893193

E-Mail: s.sigl@tsn.at

