

Indoor - Basic

Funktionelles Training

Im Rahmen eines Fitness-Programms trainieren die Junioren den gesamten Körper durch funktionelle Sportübungen und -spiele. Wir nutzen alle Möglichkeiten und Gerätschaften der Sporthalle.

Trainingsziel

Komplexer Bewegungsmuster für den Sport mit Ski, Skateboard, Bike, Inlineskates und Ball schulen. Dadurch Körperbeherrschung für Sport und Alltag trainieren.

Trainiert werden

- ✓ Koordination
- ✓ Beweglichkeit
- ✓ Stabilisierung

Ablauf

- (1) Mobilisierung, Erwärmung,
- (2) Training VisuoMotorik mit Bällen,
- (3) Parkour- und Zirkeltraining,
- (4) Abschlussspiel: Floorball, Futsal u.a.

Indoor - Basic

Dienstag, 17 bis 18:30 Uhr

Beginn Schuljahre bis Winterferien 2019



14. Aug. bis 02. Okt. 2018

acht Kurseinheiten 



23. Okt. bis 18. Dez. 2018

neun Kurseinheiten 




08. Jan. bis 12. Feb. 2019


sechs Kurseinheiten 



Schulfreie Dienstag/ Ferien

Training individuell

 ausgebucht/beendet/Ausfall

 frei/läuft

**Touren
und Training
für Junge Sportler**

1. Halbzeit
2018/2019



**August 2018
bis Februar 2019**

Leipziger Ski-Club e.V.

JuniorNordics



Junge Sportler (m/w)

bekommen ein Sportpaket mit vielfältigen Möglichkeiten geboten. 9- bis 14-jährige bilden sich bei uns polysportiv und verbessern ihre motorischen Fähigkeiten.



Indoor-Basic

Dienstag, 17 - 18:30 Uhr, vielseitiges und funktionelles Fitnesstraining, Ball- und Teamsport, Sporthalle Leipzig - Thonberg, Riebeckstr. 50/Ecke Stötteritzer Str.



Outdoor-Aktiv 2018

Ganzjährig sportlich unterwegs. Sport, Spaß und Erlebnisse in der Natur. Voraussichtlich noch ein/zwei Tourentage im September/November.

JUNIOREN

TOUR-BONUS

JuniorNordics



Ski-Spezial 2019

Skilaufen und Skifahren lernen und üben: Ski-Alpin Sichtungskurs: **12.Jan.**, Ski-Training vor den Winterferien: **26.Jan., 02.Feb., 09.Feb. und 16.Feb.** (Bonus).



Sonstige Aktivitäten Verein 2018

Aus dem Vereins-Programm: z.B. **17.Aug.** Sommerfest, **08.-09.Sep.** Paddel-WE auf der Mulde, **23.Nov.** Wintersaison-Kick Off, Leipzig, **08.-09.Dez.** Sport-WE, Rabenberg.



Gruppenstärke/ -struktur

Aktuell 73 % der Plätzen belegt.* Anmeldung, Probetraining und -tour nach Absprache möglich. Alters- und leistungsgerechte Einstufung (U10 bis U15).

*Stand 11.08.2018

JuniorNordics



Leitung/Kontakt

Übungsleiter Jens Kunath Trainer C - Breitensport, FT-Instructor DTB. [✉ jenskunath@web.de](mailto:jenskunath@web.de) ☎ 0176.8145 9730. Elias, DOSB-Übungsleiter C als Co-ÜL.



Weitere Informationen zum



auf der Homepage

www.Leipziger-Skiclub.de