

# 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

Ende Winter- bis Anfang Sommerferien



**05. Mär. bis 16. Apr. 2019**

sieben Kurseinheiten 



**30. Apr. bis 02. Jul. 2019**

10 Kurseinheiten 



**Schulfreie Dienstag/ Ferien**

Training individuell

 ausgebucht/beendet/Ausfall

 frei/läuft

# Touren und Training für junge Sportler



März bis Juli 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 2019

Ganzjährig sportlich unterwegs. Sport, Spaß und Erlebnisse in der Natur.  
**Tourentage: 13. Apr., 11. Mai, 22. Jun.**  
Berg-, Fahrrad- und Paddeltour.



## JuniorNordics



### Ski-Spezial 2019

Skilaufen und Skifahren lernen und üben. Mit Ski auf der Piste und in der Loipe, mit Skirollern während der schneefreien Zeit auf geeigneten Kursen.



### Sonstige Aktivitäten Verein 2019

Aus dem Vereins-Programm: z.B. Abwintern & Bowling im **April** und Sport-Wochenende „Auf Rädern und Rollen“ Fläming-Skate im **Juni**. [Termine noch offen]



### Gruppenstärke/ -struktur

Aktuell 86 % der Plätzen belegt.\*  
Anmeldung, Probetraining und -tour nach Absprache möglich. Alters- und leistungsgerechte Einstufung (U10 bis U15).

\*Stand 15.02.2019

## 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](http://www.Leipziger-Skiclub.de)