

Indoor - Basic

Funktionelles Training

Ganzjähriges Fitness-Programm für Junioren für den gesamten Körper durch funktionelle Sportübungen und -spiele in 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: Fußball, Basketball, Faustball, Floorball u.a.

Indoor - Basic

Deutscher-Motorik-Test 2019/20

Der Test **DMT 6-18** ermöglicht das Messen/ Bewerten motorischer Fähigkeiten von 6- bis 18-jährigen u. bietet Junioren/ Eltern/ Trainern eine neutrale Einschätzung.

Trainingszeiten

Dienstag, 17 bis 18:30 Uhr

25. Feb. bis 07. Apr. 2020

sieben Kurseinheiten 

21. Apr. bis 26. Mai 2020

sechs Kurseinheiten 

02. Jun. bis 14. Jul. 2020

sieben Kurseinheiten 

Schulfreie Dienstage/ Ferien

Training individuell

 ausgebucht/beendet/Ausfall  frei/läuft

Kinder-Sport-Mix

Vielseitigkeit ist unser Motto!



24. Feb. bis 17. Juli
2020

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.



IndoorBasic

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



OutdoorAktiv 2020

Ganzjährig sportlich unterwegs. Sport, Spaß und Erlebnisse in der Natur. **Tourentage:** **28.03., 25.04., 09.05., 27.06., 11.07.** Trekking-, Berg-, Fahrrad- und Padelboottour.

JUNIOREN
★★★
TOUR-BONUS

JuniorNordics



SkiSpezial

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



Familien-Aktivitäten im Verein

Aus dem Vereins-Programm: **07./08.Mär.** SkiAllround-WE; **15. Mai** Bowling & Abwintern; **13./14. Jun.** Sport-WE Fläming-Skate „Auf Rädern und Rollen“ u.a.



Gruppenstärke/ -struktur

Aktuell 79 % der Plätzen belegt.* Anmeldung, Probetraining und -tour nach Absprache möglich. Alters- und leistungsgerechte Einstufung (U10 bis U15).

*Stand 24.02.2020

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