

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: Floorball, Futsal 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

19. Aug. bis 11. Okt. 2019

acht Kurseinheiten 

28. Okt. bis 20. Dez. 2019

acht Kurseinheiten 

02. Jan. bis 07. Feb. 2020

fünf Kurseinheiten 

Schulfreie Dienstage/ Ferien

Training individuell

 ausgebucht/beendet/Ausfall

 frei/läuft

Touren und Training für junge Sportler



Aug. 2019 bis Feb. '20

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. Wir holen den ausgefallenen **Tourentag** [Apr.2019] im **Sep. oder Okt.** nach (Bergtour).



JuniorNordics



Ski-Spezial 2020

Skilaufen und Skifahren lernen und üben. **Ski-Alpin** Sichtungskurs: **11. Jan.**, Ski-Training vor den Winterferien: **18./ 25. Jan.** und **01. Feb.** + 08. Feb. (Bonus)



Sonstige Aktivitäten Verein

Aus dem Vereins-Programm: z.B. **23. Aug.** Sommerfest, **29. Nov.** Wintersaison-Kick Off, Leipzig, **07. - 08. Dez.** Sport-WE, Rabenberg, Ski-WE 2020 Horní Blatná, Termine→



Gruppenstärke/ -struktur

Aktuell 71 % der Plätzen belegt.* Anmeldung, Probetraining und -tour nach Absprache möglich. Alters- und leistungsgerechte Einstufung (U10 bis U15).

*Stand 15.07.2019

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