

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

Trainingszeiten

Dienstag, 17 bis 18:30 Uhr

01. Sep. bis 13. Okt. 2020

sieben Kurseinheiten ■

03. Nov. bis 22. Dez. 2020

acht Kurseinheiten ■

05. Jan. bis 02. Feb. 2021

fünf Kurseinheiten ■

Schulfreie Dienstage/ Ferien

Training individuell

■ ausgebucht/beendet/Ausfall ■ frei/läuft

Deutscher-Motorik-Test inklusive:

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

Kinder-Sport-Mix

Vielseitigkeit ist unser Motto!



Sep. 2020 bis Feb. '21

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



Outdoor-Aktiv 2020/II

Ganzjährig sportlich unterwegs. Sport, Spaß und Erlebnisse in der Natur. Wir holen COVID-19-Epidemie bedingt ausgefallene OutdoorAktiv-Tage im **Herbst** nach.

JUNIOREN

TOUR-BONUS

JuniorNordics



Ski-Spezial 2021

Skilaufen und Skifahren lernen und üben. **Ski-Alpin** Sichtungskurs: **09. Jan.**, Ski-Training vor den Winterferien: **16./23./30. Jan.**



Sonstige Aktivitäten Verein

Aus dem Vereins-Programm: z.B. Sommerfest, Wintersaison-Kick Off und LSC-Jubiläum, **04. - 06. Dez.2020** Sport-WE, Rabenberg, Ski-WE 2021.



Gruppenstärke/ -struktur

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

*Stand 01.07.2020

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