

IndoorBasic

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.

IndoorBasic

Trainingszeiten

Dienstag, 17 bis 18:30 Uhr

07. Sep. bis 12. Okt. 2021

sechs Kurseinheiten ◻

02. Nov. bis 21. Dez. 2021

acht Kurseinheiten ◻

04. Jan. bis 08. Feb. 2022

sechs Kurseinheiten ◻

Schulfreie Dienstage/ Ferien

Training individuell

◻ ausgebucht/beendet/Ausfall ◻ frei/läuft

Inklusive Deutscher-Motorik-Test (DMT)
und **Deutsches Sportabzeichen (DSA)**

DMT und DSA für neutrale Einschätzung und Eigenmotivation im Schulsportjahr 2021/22.

Kinder-Sport-Mix

Vielseitigkeit ist
unser Motto!



Sep. 2021 bis Feb. '22

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



OutdoorAktiv 2021

Ganzjährig sportlich unterwegs. Sport, Spaß und Erlebnisse in der Natur. Plan: **18.Sep. u. 13.Nov.2021 (Tagestouren), 09.Okt. Herbst-Crosslauf (Leipziger Rosental).**

JUNIOREN

TOUR-BONUS

JuniorNordics



SkiSpezial 2022

Skilaufen und Skifahren lernen und üben. **Ski-Alpin** Sichtungskurs: **08. Jan.**, Ski-Training vor den Winterferien: **15./22./29.Jan./02.Feb.**



Sonstige Aktivitäten Verein

Im Vereins-Programm: **SEP** → SportAktiv-WE und LSC-Jubiläum, **OKT** → Herbst-Crosslauf, **DEZ** → SportAktiv-WE Rabenberg, **JAN/MÄR 2022** → Ski-WE (CZ).



Gruppenstärke/ -struktur

Aktuell 93 % der Plätzen belegt.* Anmeldung, Probetraining und -tour nach Absprache möglich. Alters- und leistungsgerechte Einstufung (U10 bis U15).

*Stand 20.07.2021

JuniorNordics



Leitung/Kontakt

Übungsleiter Jens Kunath Trainer C - Breitensport, FT-Instructor DTB. [✉ jenskunath@web.de](mailto:jenskunath@web.de) ☎ 0176.8145 9730. Robin, DOSB-Übungsleiterin C in Ausbildung.



Weitere Informationen zum



auf der Homepage

www.Leipziger-Skiclub.de