

Informationsblatt Trainingsangebot

Stand: 12/10/2020



Training: **Hallentraining**

Wochentag: Montag

Trainingsort: Anne-Frank-Gymnasium, Halle 3 [Google Maps Link](#)

Uhrzeit: Beginn: 19:15 Ende: 21:00

Zeitraum: Beginn: Anfang Oktober Ende: Ende März
 ganzjährig

Trainer: Name: Seliger
Vorname: Karsten
eMail: ks@trisport-erding.de
Tel.: 01590-1479649

Zielgruppenorientierung:

- Einsteiger
 Fortgeschrittene

Allgemeine Trainingsinhalte:

- Ballspiel
- Koordinationsübungen
- abwechselnd Lauf-, Sprung- und Koordinationstraining
- Kraft- und Stabilisationstraining
- ausgiebiges Dehnen

Sondertermine:

- während der Ferien kein Training

Erforderliches Equipment:

- saubere Hallenschuhe
- Indoor-Sportkleidung
- individuelle Getränke
- kleines Handtuch