

## Informationsblatt Trainingsangebot

Stand: 25/10/2021



---

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

Übungsleiter: Name: Feyerabend-Syre  
Vorname: Jürgen  
eMail: hallentraining@trisport-erding.de  
Telefon: 0151-52414317

---

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 / individuell Duschzeug