

STURMVOGEL

MÜNCHEN

Liebe Mitglieder, liebe Interessenten!

Hier findet Ihr eine Übersicht über unsere grundsätzlichen Trainingsangebote. Art, Ort und Zeit - Sommer wie Winter.

Interessenten bitten wir sich vorab per Mail oder telefonisch bei Florian Owen anzumelden. Jeder ist herzlich willkommen, für die reibungslose Koordination bitten wir um eine kurze Information und Abgleich vor Eurem ersten Training.

Aktuelle Änderungen bitte der Sturmvogel News oder Facebook Seite entnehmen. Wer aktiv im Verein trainiert, wird in eine eigene Trainings Whatsapp Gruppe eingeladen.

Alle Trainings werden geleitet und von Trainern geführt.

Ansprechpartner für die Trainings und alle Fragen:

Florian Owen
florian.owen@rv-sturmvogel.de
 Mobil: 0172 / 892 74 23



SOMMERTRAINING ERWACHSENE

Start nach den Osterferien

Radtraining Dienstags & Donnerstags um 18 Uhr
Treffpunkt: Grasbrunn am Kreisel, Richtung Harthausen
 Jeweils spezielles Training: Intervall, Sprints, Berg
 Maximal 2 Stunden - Im Frühjahr und Herbst Lichtpflicht

Sonntags um 10.30 Uhr
Treffpunkt: Grasbrunn am Kreisel, Richtung Harthausen
 Lange Ausfahrten 2 - 4 Stunden

WINTERTRAINING ERWACHSENE

Ab Anfang November (2018 ab 06.11.)

**Hallentraining
 Kondition &
 Koordination**
 - wöchentlich - Mittwochs ab 18:50 Uhr
 Sporthalle der Grundschule an der
 Rennertstraße 10, 81739 München
 Laufspiele - Zirkeltraining / Freeletics Ballspiele
 Duschen und Parkplätze sind vorhanden, U-Bahn fußläufig

Radtraining
 - wöchentlich - Sonntags um 10.30 Uhr
Treffpunkt: Grasbrunn am Kreisel, Richtung Harthausen
 Bei schlechten Straßen-/Wetterbedingungen weichen wir hier auf MTB/
 Crossrad aus oder gehen ins body + soul Trudering zum Spinning.
 Kurzfristige Kommunikation per vorhandener WhatsApp Gruppe.
 Wenn hier noch jemand aufgenommen werden soll, bitte Bescheid geben.

**Spinning im
 body + soul**
 - alle zwei Wochen - Dienstags ab 20:15 Uhr
Ort: body + soul Trudering
 Unser Sponsor body & soul gibt uns die Gelegenheit eine Stunde
 Spinning im Studio durchzuführen und anschließend die Sauna zu
 nutzen. Unser Trainer vor Ort ist Bibi.
 Für einen Kostenbeitrag von nur 5.- € können alle Sturmvogel
 Mitglieder, die keinen Vertrag bei body + soul haben, am Training
 teilnehmen und anschließend den Wellnessbereich nutzen. Alle
 body + soul Mitglieder können kostenfrei teilnehmen und müssen
 sich auch nicht extra anmelden.
 Bitte eine kurze Info an Florian Owen, wer die 5.- € Option nutzen
 möchte, damit dies im Studio entsprechend kommuniziert und
 hinterlegt werden kann.