

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 (2019 ab 05.11.)

Hallentraining Dienstag ab 18:20 Uhr
Kondition & Koordination Sporthalle, Staatl. Albert-Einstein-Gymnasium, Lautererstr. 2, 81545 München
 - wöchentlich - Das Training findet im Rahmen des Kinder & Jugendtraining statt und soll auch das Miteinander zwischen Jung und Alt fördern und stärken

Outdoor Programm 18:30 bis 19:00 Uhr
 Schwerpunkt des Trainings bilden Aufwärmen, Laufspiele und koordinative Übungen rund ums Laufen. Je nach Alter der Teilnehmer werden wir ggf. Gruppen bilden.

Indoor Programm 19:05 bis max. 20:30 Uhr
 Das Indoor Training beinhaltet ein abgestimmtes Zirkeltraining mit dem Fokus Koordination und Ganzkörperstabilität sowie einem kurzen Abwärmen am Ende.

Bitte unbedingt Wechselkleidung und ein zweites paar Schuhe für die Halle mitbringen

Cross-/MTB Training Donnerstag um 18 Uhr
 - wöchentlich - **Treffpunkt:** Grasbrunn am Kreisel, Richtung Harthausen
 Benötigt wird ein Crosser/MTB da wir viel über Schotter und Forstwege fahren werden. Licht (Vorne & Hinten) wird zwingend benötigt.
 Kurzfristige Kommunikation bei Änderungen per vorhandener WhatsApp Gruppe. Wenn hier noch jemand aufgenommen werden soll, bitte Bescheid geben.

Radtraining Sonntags um 10.30 Uhr
 - wöchentlich - **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.