

# STURMVOGEL

## MÜNCHEN

### Liebe Mitglieder, liebe Interessenten!

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

Alter: 6 - 15 Jahre

Interessenten bitten wir sich vorab per Mail oder telefonisch bei Andreas Rank anzumelden.

Jeder ist herzlich willkommen.

Aktuelle Änderungen bitte der Sturmvogel News oder Facebook Seite entnehmen.

Alle Trainings werden geleitet und von Trainern geführt.

Ansprechpartner für die Kids Trainings und alle Fragen:

Andreas Rank

andreas.rank@rv-sturmvogel.de

Mobil: 0151 / 58 85 65 56

### SOMMERTRAINING KIDS

#### Start nach den Osterferien

#### MTB Fahr- technik mit Trainer

Mittwoch um 18:00 Uhr (außer Schulferien)  
Treffpunkt: BuGa Bundesgartenschau, Messe Riem - Parkplatz direkt hinter der Schule / Fußballplatz  
MTB Fahrtechnik und Kondition

### WINTERTRAINING KIDS

#### Ab Anfang November (2019 ab 05.11.)

#### Kids Hallentraining Kondition & Koordination - wöchentlich -

Dienstag ab 18:20 Uhr  
Sporthalle, Staatl. Albert-Einstein-Gymnasium,  
Lautererstr. 2, 81545 München  
Das Training findet im Rahmen des Erwachsenentrainings statt und soll 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. 19:30 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

