

TRAINING KIDS

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@sturmvogelmuenchen.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

**Kids
Hallentraining
Kondition &
Koordination**
- wöchentlich -

Mittwoch ab 18:20 Uhr
Sporthale Grundschule, Rennertstr. 10, Neuperlach
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**

20:00 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

