

Leichtathletik-Wintertrainingskurse 2019 Kursnummer: 5005.02-3

Trainingsthemen: Spezifisches Grundagentraining in Lauf, Sprung, Stoss/Wurf
Sprinttraining auf Indoor-Anlage, Krafttraining an Geräten

Ziel: Trainingsmöglichkeiten aufzeigen, Hallentraining optimieren

Datum, Ort: **9. Januar 2019 Göttingen Rotewishalle**
(Grundagentraining)
18. Januar 2019 Frauenfeld SIA Sprintbahn
Mühlewiesenstrasse
(Sprint- und Krafttraining)
Treffpunkt 19.45 Uhr SIA-Parkplatz

Zeit: 20 bis 22 Uhr

Kursleitung: LA-Spezialisten

Zielpublikum: OberturnerInnen, TurnerInnen aller Vereinsriegen

Ausrüstung: Trainingsutensilien für Hallentraining
18. Januar 2019 Nagelschuhe wenn vorhanden
STV-Mitgliederkarte

Anmeldung: **bis Freitag, 4. Januar 2019 an:**
Marianne Kunkler, Kirchbergstrasse 4, 8512 Thundorf, E-Mail:
em.kunkler@gmail.com, Mobile 079 372 23 77 mit Vor- und
Nachname, Verein, STV-Mitgliedernummer