

Fit und Fetzig

Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr, Turnhalle der Grundschule Gernlinden

Leitung: Daniel Germann

Trainingsplan ab Oktober 2011

Zu **Beginn** jeder Stunde finden ein ausführliches Aufwärmprogramm und eine Gymnastikeinheit statt.

Jeden 1. Mittwoch im Monat:

Zirkeltraining

- Stationsbezogenes Training mit verschiedenen Trainingsschwerpunkten und dynamischem Wechsel zwischen den Stationen.

Jeden 2. Mittwoch im Monat:

Gymnastik und Kräftigungsübungen

- Viele Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit, gepaart mit Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur.

Im Winter: Skigymnastik

- Ab November Vorbereitung auf die Skisaison

Jeden 3. Mittwoch im Monat:

Zirkeltraining

- Stationsbezogenes Training mit verschiedenen Trainingsschwerpunkten und dynamischem Wechsel zwischen den Stationen.

Jeden 4. Mittwoch im Monat:

Ausdauertraining

- Übungseinheiten zur Förderung der Ausdauer, wie Lauftraining, auch mit Übungsgeräten.

- Im Sommer, bei schönem Wetter, auch Ausdauerläufe und Radtouren.

Ab Mai 2012: Vorbereitung auf das Sportabzeichen.

Weitere Informationen unter:

<http://www.tsv-gernlinden.com/abteilungen/gym/index.html>

<http://www.deutsches-sportabzeichen.de/>