

Kinderlauffreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Mittwoch, den 08. Juni 2011 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 06. April 2016 um 19:54 Uhr



Kinderlauffreff sucht Talente

Startzeit freitags, 17.30 Uhr, von April bis zur Zeitumstellung, ab November bis März auf der Sportanlage im Sportzentrum

Laufen macht Spaß, Kinder laufen gerne und immer da, wenn sie mit anderen Kindern spielen. Ausdauernd laufen wollen wir vermitteln.

Nach den Osterferien findet das Lauftraining für 6 bis 8jährige Jungen und Mädchen jeden Freitag um 17.30 Uhr (50 bis 60 Minuten) an den ‚Sieben Quellen/Waldlehrpfad, Treffpunkt Parkplatz Römerstr. in Nütterden statt. Der Einstieg in das Lauftraining ist jederzeit möglich. Das sportliche Angebot:

Laufen zur Verbesserung der Ausdauer und der Koordination. Springen über natürliche Hindernisse. Werfen mit allem, was man findet (auch mit Bällen, Ringe, Stäbe). Sprinten zur Verbesserung der Schnelligkeit und Wendigkeit.

Laufen bei jeder Witterung, denn schlechtes Wetter gibt es nicht.

Was sollte beachtet werden?

Die Kinder brauchen bequemes Schuhwerk > gute Lauf- oder Jogging-Schuhe. Der Start (Beginn) erfolgt pünktlich um 17.30 Uhr. Erfolge stellen sich nur nach regelmäßiger Teilnahme ein.

Der Kinderlauffreff ist das Trainingsangebot an frischer Luft und ergänzt das Hallentraining und das Training auf der Sportanlage: Grundlagen Training – Leichtathletik spielerisch erlernen.

Weitere Infos zu Trainingszeiten auf der Website und in der Info-Broschüre oder direkt bei den Übungsleitern.

LEICHTATHLETIK NÜTTERDEN - IM VEREIN IST SPORT AM SCHÖNSTEN