

Nachwuchslauftreff "LT Nawu"

Wer:	Kinder 8-10 Jahren
Wann:	ab März – dienstags 15:30-16:30
Treffpunkt/Entlassung:	Nussbaumer Sportplatz (Schlechtwetter: VS-Halle)
Voraussetzung:	USK-Mitgliedschaft (Schnuppern jederzeit möglich)

>>> altersgerechter Einstieg in die Welt des Ausdauersports <<<
>>> wichtige Grundlage/Ergänzung für andere Sportarten <<<

Ziel: Freude an der Bewegung und ein starkes Auftreten beim
Hofer Lauffestival am 24. Juni 2018

Spielerisch und abwechslungsreich üben wir:

- Lauftechnik
 - ökonomisch und schonend laufen
- Grundlagen des aeroben Ausdauertrainings
 - Aufwärmen/Dehnen/Regeneration
 - Kraft einteilen, Zeit einschätzen, Puls messen...

Lauf-ABC, Geländeläufe, Teamläufe, Hindernisläufe, Laufspiele, Staffelspiele, Fangspiele, Dehnen, Gleichgewichts- und Barfußübungen,...

***** bei Interesse bitte um Anmeldung! *****



Craig Potter
0650 3369789
craigjpotter@gmail.com
www.facebook.com/LauftreffUSKHof