



Athletik Training – Grundstufe

Das Grundlagentraining für eine gesunde und erfolgreiche Sportlaufbahn – spielerisch und mit viel Spass!

- systematische Vorbereitung auf die physischen Belastungen im Sport
- Sportarten-übergreifend
- Entwicklung der Körperstabilität und Beweglichkeit
- Förderung und Entwicklung der Koordination und kognitiven Fähigkeiten
- Vorbeugen und Beheben von Dysbalancen
- Spielerisch und mit viel Spass

Teilnehmende:

Kinder, welche aktiv in einem Sportverein sind oder sich sonst sportlich betätigen (Team- oder Einzelsport).
Alter: 7-12 Jahre. 8-12 Teilnehmende.

Wann:

- Gruppe 1: Dienstag 16.45-17.45 Uhr, 1 Semester, Start nach den Sommerferien (exkl. Schulferien und schulfreie Tage Winterthur)
- Gruppe 2: Freitag 16.45-17.45 Uhr, 1 Semester, Start nach den Sommerferien (exkl. Schulferien und schulfreie Tage Winterthur)

Wo: Win4 Campus, Grüzefeldstr. 32, 8400 Winterthur, SkateMotion, 2 OG

Kursleitung: Patrick Meier und Team SkateMotion

Preis: CHF 250

Anmeldeschluss: 31.07.2020

Athletik Training – Aufbaustufe

Das Sportarten-übergreifende Training im professionellen Umfeld für motivierte junge Sportlerinnen und Sportler.

- systematischer Aufbau der Athletik
- Sportarten-übergreifend
- Aufbau der Stabilität und Beweglichkeit
- Beseitigung individueller Schwächen und Dysbalancen
- Motivation und Spass mit Gleichgesinnten

Teilnehmende:

Motivierte und ambitionierte junge Sportlerinnen und Sportler, die in ihrem Sport weiterkommen möchten. Aktiv in einem Sportverein (Team- oder Einzelsport) oder sonstiger Sportarten-spezifischer Aufbau. Alter 12-16 Jahre. 8-12 Teilnehmende.

Wann:

- Gruppe 1: Montag 17-18 Uhr, 1 Semester, Start nach den Sportferien bis zu den Sommerferien (exkl. Schulferien und schulfreie Tage Winterthur).
- Gruppe 2: Freitag 17-18 Uhr, 1 Semester, Start nach den Sommerferien bis zu den Sportferien (exkl. Schulferien und schulfreie Tage Winterthur).

Wo: Win4 Campus, Grüzefeldstr. 32, 8400 Winterthur, Zone 4 Performance, 1 UG

Kursleitung: Goran Cvetkovic und Team Zone 4 Performance.

Preis: CHF 250

Anmeldeschluss: 31.07.2002