

Fußball- und Fitnesstraining für Erwachsene



Fitness

Kondition

Koordination

Wie jedes Jahr starten wir wieder im Frühling mit dem wöchentlichen Fußballtraining für Erwachsene von 14 bis 99 Jahren. Die einzelnen Einheiten finden **jeweils am Montag, um 19 Uhr** statt.

Das Training wird heuer vom staatlich geprüften Trainer Egon Meier aus Nenzing zusammengestellt und geleitet. (für Interessierte: me-sport.at)

Die Schwerpunkte des Trainings sind u.a. Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Dabei werden einige Übungen speziell in Kombination mit Fußball aufgebaut sein.

Somit eignet sich das abwechslungsreiche Programm sowohl für alle Fußballbegeisterten, als auch als Aufbautraining für kommende sportliche Ziele oder allgemein als Fitnessstraining.

Die Übungen sind prinzipiell so aufgebaut, dass jeder entsprechend seiner Leistungsstufe trainieren kann. Darum eignet sich das Training für alle interessierten Neu- und Wiedereinsteiger!

Für Unentschlossene ist ein Schnuppertraining jederzeit möglich!

Auch das Gesellige kommt selten zu kurz! 😊

Termin:	jeweils am Montag um 19:00 beim Sportplatz Thüringerberg 10 Trainingseinheiten; Starttermin am 29.04.2019
Mitzubringen:	Sportbekleidung, Fußballschuhe
Kosten:	55€ für Vereinsmitglieder, 75€ für Nichtmitglieder
Anmeldung/ Auskunft:	bei David Sandholzer unter 0680 1175329 oder per E-Mail unter webmaster@usv-thueringerberg.at