Infoveranstaltung

Kinder- und Jugendtraining

TuS Deuz - Laufabteilung

Betreuerteam

- Vanessa Oster

  Studentin, 19 Jahre

- Thomas Braukmann

  Ingenieur, 49 Jahre

Betreuerteam

- Rebekka Otterbach

  Lehrerin, 29 Jahre

- Manuel Wörmann

  Student, 29 Jahre

Training

<u>Zeiten und Orte</u>

Di, 17-18 Uhr: **Sportplatz Dreis-Tiefenbach**

Do, 17-18 Uhr: **Turnhalle/Freibad Deuz**

- mind. 2 Betreuer je Trainingseinheit

  (mit Erste-Hilfe-Schein!)
- im Winter steht die Turnhalle in Deuz zur Verfügung

Für die Kleineren

- Spielerisch:
  - Laufspiele
    → **Schnelligkeit, Ausdauer**
  - Wie bewege ich mich richtig?
    → **Lauftechnik, Koordination, gesundes Laufen**

Für die Größeren

- Leistungsorientierter:
  - Lauf-ABC
    → **Lauftechnik, Koordination, gesundes Laufen**
  - Intervalltraining
    → **Schnelligkeit, Laktattoleranz**
  - Gemeinsamer Dauerlauf
    → **Ausdauer**

Volksläufe / Sportfeste

Volksläufe / Sportfeste

- auf freiwilliger Basis
- Teilnahme an Schülerläufen der heimischen Cup-Serien (Distanzen etwa 1 – 3 km)

Rothaar-Laufserie
AOK-Laufcup

SVB. 3 STÄDTE TOUR
Ferndorf · Netphen
Langenholdinghausen

- Teilnahme an Meisterschaften oder Sportfesten

Mitgliedschaft

- Mehrwöchiges unverbindliches Schnuppertraining
- Jährlicher Mitgliedsbeitrag:

Kinder (bis 16 Jahre)	**36,00€**
Jugendliche (bis 18 Jahre)	**48,00€**

Haben Sie noch Fragen?