



FLIZZEKIDS

trainiert für den Minicrosslauf

Bis zum **Minicrosslauf am 6. Juli 2019** werden die FLIZZEKIDS in den nächsten Wochen fleißig trainieren – wir werden viele Hindernisse zum Üben auf dem Sportplatz nachbauen und an den verschiedenen Stationen üben!

Hier unser **Trainingsplan:**

Übungen mit Reifen Übers Auto laufen Paletten mit Reifen auf Balken Reifen hüpfen
Hindernisse überwinden/klettern Reiterhindernisse Holzwand zum drüberklettern
Hoch hinaus Waldhindernis Strickleiter
Krabbeln und Ausweichen Netz unten durch robben Bällepindel
Wasser Marsch Erdhügel klettern und Wasserrutsche Wasserspritze
Laufübungen und theoretische Wiederholung der Minicrosslauf-Stationen
<i>Pfingstferien kein Training</i>

Neben den Stationsübungen kommt natürlich Laufen und Spielen nicht zu kurz!

Wo: Treffpunkt Sportanlage Olympiastr. (dienstags ab 16:30 Uhr)

Übungsleiter/in: Michaela und André

**Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60 Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr u.
Do. von 9.00 - 12.00 Uhr oder per email: office@tsvfeldkirchen.de. Fax 089/ 90529447
Anmeldeformular unter www.tsvfeldkirchen.de**