

NEU: HALLENTRAINING



jeden Montag, 18:00 / 18:15 – 19:30 Uhr

Sporthalle Bubenholz, Opfikon

ab D/H12 – ∞

(auch Erwachsene sind herzlich willkommen)



Wir arbeiten an **Kraft**, **Kondition** und **Koordination**. Diese Fähigkeiten helfen uns, beim Orientierungslauf besser zu werden und Verletzungen vorzubeugen.

Warm-up

Variante 1:

18:00 – 18:30 Uhr

Jogging individuell

(Treffpunkt 18:00 vor der Halle)

Variante 2:

18:15 – 18:30 Uhr

Einlaufen in der Halle

Kraft Kondition Koordination

18:30 – 19:05 Uhr

In vielfältigen Formen trainieren wir Kraft, Kondition und Koordination.

Die Trainingsintensität kann individuell an Fitness und Trainingsplan angepasst werden. Alle sind willkommen!

Spiel

19:05 – 19:25 Uhr

Nach der Arbeit das Vergnügen!

Gemeinsam wählen wir ein Spiel:

Unihockey, Volleyball, Basketball, Mattenlauf, Panterball, ...

Cool-down

19:25 – 19:30 Uhr

Stretching