



# Wintertraining 18/19

Der Bronze-, Silber und Grizzly Trainingsgruppen

## Wichtige Daten/ Termine zum Wintertraining

- ▶ Beginn: 16.10.2018 -29.03.2019
- ▶ Trainingsfreie Zeiträume: Weihnachtszeit 14.12.2018-18.01.2019
- ▶ Am 31.01.2019 & 1.02.2019 findet Training statt
- ▶ kann aber kurzfristig durch Seminare oder sonstige Umstände zu Trainingsausfällen kommen.



## Erneuerungen Wintertraining

- ▶ Es wird ein „Freies Training“ für alle Fördergruppen geben. Dieses Training ist vorerst einmal freiwillig zu besuchen. Dieses Training soll den Jugendlichen die Möglichkeiten geben, die vom Trainer aufgegebenen Hausaufgaben zu machen oder technische Übungen nachzuarbeiten. Außerdem soll es auch als „Meet & Train“ Tag genutzt werden. (Jugendtreff der Förderkinder). Es wird nicht immer betreut werden. Es findet immer am Samstag von 13:30 Uhr -15:30 Uhr statt.
- ▶ Grizzly Mädchenkader entsteht
- ▶ Der Grizzly Kader Jungen & Mädchen erhalten weiterhin das Athletiktraining bei Michael Nöh. In diesem Winter erhalten die Bronze Mini Gruppe bei Ingo Ballmann in der Halle in Okel etwas Bewegungstraining/ Ballschule.
- ▶ Die Silber Mädchen/ Jungen müssen bei Michael privat ( auf eigene Kosten) zum Athletiktraining anmelden.
- ▶ Für alle gibt es über den Winter neben den Gruppentrainings auch Einzeltraining bzw. Training zu zweit.

# Umfang und Trainingszeiten

## Trainingsumfang

Trainingsgruppe	Gruppentraining	Individualtraining	Athletiktraining
Bronze Jungen	1 mal pro Woche (60min)	60min (zu zweit)	1mal pro Woche ( 60min)
Silber Mädchen	1 mal pro Woche (60min)	60min (zu zweit)	
Silber Jungen	1 mal pro Woche (60min)	60min (zu zweit)	
Grizzly Kader (Jungen)	2 mal pro Woche (60min)	60 min (zu zweit)	1 mal pro Woche (60 min)
Grizzly Kader (Mädchen)	2 mal pro Woche (60min)	60 min (zu zweit)	1 mal pro Woche (60 min)
Grizzly Juniorinnen	1 mal pro Woche (60min)	30 min	

# Umfang und Trainingszeiten( Golf)

Trainingszeiten für die Grizzly Leistungskader

Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit
Grizzly Kader	Mittwoch	17:00 -18:00 (Frank)
	Donnerstag	18:00 - 19:00 (Frank)
U Grizzly Mädchen	Dienstag	18:00 -19:00 (Frank)
	Freitag	16:30 -17:30 (Frank)
Grizzly Juniorinnen	Samstag	11:30 Uhr – 12:30 (Frank)

# Umfang und Trainingszeiten( Golf)

Trainingszeiten für die Fördergruppen

Trainingsgruppe	Tag	Zeit
Bronze Jungen	Donnerstag	17:00-18:00 (Frank)
Silber Jungen	Dienstag	17:00-18:00 (Frank)
Silber Mädchen	Freitag	16:30-17:30 (Frank)

## Umfang und Trainingszeiten Grizzly Kader (Athletik)

Trainingsgruppe	Tag	Zeit
Grizzly Kader Jungen	Mittwoch	18:00 - 19:00 (Michael)
Grizzly Kader Mädchen	Dienstag	17:00 - 18:00 (Michael)

# Athletiktraining für Silber Mädchen & Jungen

- ▶ Kostenpflichtig & Anmeldung bei Michael erforderlich
- ▶ Trainingszeiten (Vorschlag)
- ▶ Kosten: 50€ pro Einheit ( wird durch die Teilnehmer geteilt)

Trainingsgruppe	Tag	Zeit
Silber Jungen	Dienstag	18:00 - 19:00 (Michael)
Silber Mädchen	Dienstag	19:00 - 20:00 (Michael)



