



Einladung zum Fördertraining

des Leichtathletikverbandes Heidekreis für
jugendliche Leichtathleten
(ab Jahrgang 2004)

Sonntag, den 8.12.2019 in Schneverdingen

Treffen: 9.30 Uhr in der Sporthalle Harburger Straße

(von Stadtmitte Harburger Str. Richtung Ortsausgang, an der Fußgängerampel rechts)

10-12.30 Uhr **Hallentraining**

13.00 Uhr: **Mittagessen (Löwenbräu)**

14-16.00 Uhr: **Hallentraining**

Das Training wird von **Christian Wesely** geleitet. Es zielt vor allem auf die Verbesserung von **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination** ab. Einige **Spiele** werden das Programm abrunden.

Damit ich das Mittagessen bestellen kann, gebt bitte die **Anmeldung bis spätestens 1.12.** bei eurem Heimtrainer oder per Mail bei mir (klaushebenbrock@web.de) ab.

Die Kosten tragen der Leichtathletik-Kreisverband und die Heimatvereine.

(Ein zweites Fördertraining wird Anfang 2020 in Schwarmstedt stattfinden.)

Mit sportlichen Grüßen

Klaus Hebenbrock



Anmeldung

Ich nehme am Fördertraining in Schneverdingen (8.12.2019) teil.

.....
Name des Teilnehmers/der Teilnehmerin

.....
Name der/des Erziehungsberechtigten