

# Informationsblatt Trainingsangebot

Stand: 13/12/2010



---

Training: **Hallentraining**

Wochentag: Montag

Trainingsort: Anne-Frank-Gymnasium, Halle 3 [Google Maps Link](#)

Uhrzeit: Beginn: 19:00 Ende: 21:00

Zeitraum: Beginn: Oktober 2010 Ende: März 2011  
 ganzjährig

Trainer: Name: Seliger  
Vorname: Karsten  
eMail: ks@trisport-erding.de  
Tel.: 0171-8332472

---

Zielgruppenorientierung:

- Einsteiger
- Fortgeschrittene

---

## Allgemeine Trainingsinhalte:

- Einlaufen
- Ballspiel
- Laufschule
- Lauf- und Sprung-ABC
- Kraft- und Stabilisationstraining
- Dehnen

---

## Sondertermine:

- während der Ferien kein Training

---

## Erforderliches Equipment:

- saubere Hallenschuhe
- Indoor-Sportkleidung
- individuelle Getränke
- kleines Handtuch