



TRAININGSANGEBOTE HERBST 2024

KUK/BALLSPORT KINDER

Der beliebte Kraft- und Koordinationskurs für Kinder startet wieder ab Oktober in der Turnhalle Natters. Es wird jeweils ein Kurs am Mittwoch und ein Kurs am Freitag angeboten.

- **Kursbeitrag:** 40€/Jahr
- **Termine:**
Mittwoch 16:00-17:00 (ab 2. Oktober)
Freitag: 14:30-15:30 (ab 4. Oktober)
- **Kursort:** Turnhalle Natters
- **Wer:** 1. Klasse VS – 1. Klasse Sekundarstufe
- **Infos und Koordination:** Kathi Gelmini,
sport.fun@svnatters.at
- **Kommunikation:** erfolgt über die Vereinsplaner App in den zugehörigen Gruppen

KINDERVOLLEYBALL ANFÄNGERTRAINING

Auch heuer laden wir ab 16. September immer montags 17 - 18:30 Uhr ein, mit uns das Volleyball-ABC zu erlernen. Die Einladung geht an alle ballsportbegeisterten Kinder der Jahrgänge 2016 - 2011; primäre Zielgruppe sind Volksschüler:innen. Aktuell sind Neueinsteige jederzeit möglich - bitte kurz Voranmelden unter volleyball@svnatters.at

Zudem dürfen wir ab sofort auch eine Anfänger:innen-Gruppe in Axams anbieten.





Nähere Informationen zu unserem Volleyballprojekt gibt es auf unserer [Website](#).

Anmeldungen bitte über unser Anmeldeformular.

LAUFTECHNIKTRAINING ERWACHSENE

Wir freuen uns, dass das Lauftechniktraining für Erwachsene im Oktober wieder startet. Unsere diplomierte Lauftrainerin Laura Proßegger bietet euch eine direkte Bewegungsanalyse, Feedback und Tipps zur Verbesserung der Geh - & Lauftechnik.

Eine typische Einheit dauert 60 Minuten und beinhaltet:

-  Aufwärmen  Gemeinsame Trainingsziele
-  Verletzungsvorbeugende Übungen
-  Verspieltes Training

- **Termine:** immer freitags, 18-19 Uhr
- **Kommunikation:** in der Vereinsplaner App in der Gruppe *Lauftraining Masterclass*
- **Kursbeitrag:** 40€ für 10 Termine

ANMELDEFORMULAR FÜR ALLE KURSE



KRAFT UND KOORDINATION ERWACHSENE

Nach einem erfolgreichen ersten Jahr startet am 17. September 2024 wieder unsere KuK Masterclass. Unsere Trainer Kathi, Reto, Gerry und Alex freuen sich schon sehr auf die Trainings! Grundsätzlich werden die Einheiten in Form eines Zirkeltrainings aufgebaut sein. Das Training findet immer dienstags bis Semesterende statt. Die genauen Termine werden über die App ausgesendet.

- **Uhrzeit:** Dienstag von 20:00-21:15
- **Starttermin:** 17. September 2024
- **Kursort:** Turnhalle Natters
- **Kursbeitrag:** 40€/Semester
- **Alter:** Jeder ab 16 Jahren
- **Kommunikation:**
in Vereinsplaner App Gruppe *KuK Masterclass*

