

## Einladung zum wöchentlichen Leichtathletik-Training für Jugendliche

Mit dem Ende der Herbstferien beginnen wir traditionell mit dem Wintertraining. Sechs Monate intensives und vielfältiges Training liegen vor uns, den Jugendlichen und Aktiven. Lediglich mit zwei Hallenwettkämpfen im Januar (Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften), beide in Ludwigshafen, erfolgt eine Formüberprüfung des bisherigen Trainingsablaufes.



Abbildung 1 - Sportpark



Abbildung 2 - Waldlauf



Abbildung 3 - Kraftraum

Das Wintertraining verteilt sich wöchentlich auf ein Hallen- und Bahntraining und einem Waldlauf am Wochenende.

Ergänzend kann ein disziplinbezogenes und individuelles Krafttraining gemacht werden. Dazu steht ein renovierter eigener Kraftraum im alten Sportlerheim zur Verfügung.

### Wann?

Wer hat Lust einmal reinzuschauen? Wir freuen uns über jeden Besuch.

Unsere Trainingszeiten:

Dienstag	Halle	Schloss Ardeck	18:30 – 20 Uhr
Donnerstag	Bahn	Sportpark	17:30 – 19:30 Uhr
Samstag	Waldlauf	Treffpunkt Bismarckturm	n. A.
nach Absprache	Krafttraining	im alten Sportlerheim	

### Was ihr benötigt:

- Sportbekleidung und Laufschuhe
- Wasserflasche
- Positive Einstellung und Motivation!

### Wie könnt ihr teilnehmen?

Wenn ihr euch für unser Leichtathletik-Training interessiert, meldet euch bitte an, damit wir entsprechend planen können. Für weitere Informationen oder zur Anmeldung könnt ihr uns gerne unter [Leichtathletik@sv-gau-algesheim.de](mailto:Leichtathletik@sv-gau-algesheim.de) erreichen.

Wir sind zuversichtlich, dass dieses Training eine lohnende und spaßige Erfahrung sein wird, die nicht nur eure sportlichen Fähigkeiten stärkt, sondern auch neue Freundschaften und Erlebnisse ermöglicht.

Sportliche Grüße

Jürgen Häffner  
stellv. Abteilungsleiter

Wilfried Kasig  
Jugendtrainer

Sophie Hänseroth  
Jugendwartin