



## Leichtathletik

---

### **Aufbaugruppe Leichtathletik:**

Altersgruppe 6 bis 11 Jahre

Laufen – Springen – Werfen, Freude an vielseitiger Bewegung. Im Winter trainieren wir im Turnsaal, im Frühjahr, Sommer und Herbst im Stadion.

### **Leistungsgruppe Leichtathletik:**

Altersgruppe ab 12 Jahre

In dieser Gruppe findet jeder Athlet im Laufe des Trainings „seine Disziplinen“. Die Leichtathletik ist eine vielseitige Sportart, die diverse Möglichkeiten bietet. Sprint, Lauf, Weit- und Hochsprung, Wurfdisziplinen (Schlagball, Vortex, Kugel, Diskus, Speer) können begeistern und bilden die Grundlage für erfolgreiche Starts bei Wettkämpfen.

### **Kraftgymnastik**

Wir beginnen mit einer ausführlichen Aufwärmgymnastik. Beim Krafttraining werden alle Muskelgruppen beansprucht, die Sprunggelenke werden ebenfalls gekräftigt. Zum Schluss dehnen wir noch unsere Muskulatur. *Die Kraftgymnastik ist ein exklusives Angebot für die Leistungsgruppe der Leichtathletik und die Leistungsträger des Geräteturnens.*