



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.*