



TRAINING ERWACHSENE

STURMVOGEL

MÜNCHEN

Liebe Mitglieder, liebe Interessenten!

Hier findet Ihr eine Übersicht über unsere grundsätzlichen Trainingsangebote. Art, Ort und Zeit - Sommer wie Winter.

Interessenten bitten wir sich vorab per Mail oder telefonisch bei Andreas Gneissl anzumelden. Jeder ist herzlich willkommen, für die reibungslose Koordination bitten wir um eine kurze Information und Abgleich vor Eurem ersten Training.

Aktuelle Änderungen bitte der Sturmvogel News oder Facebook Seite entnehmen. Wer aktiv im Verein trainiert, wird in eine eigene Trainings Whatsapp Gruppe eingeladen. Alle Trainings werden geleitet und von Trainern geführt.

Ansprechpartner für die Trainings und alle Fragen:
Andreas Gneissl
andreas.gneissl@sturmvogelmuenchen.de
Mobil: 0160 99 15 91 19

SOMMERTRAINING ERWACHSENE

Start nach den Osterferien

Radtraining	Dienstags & Donnerstags um 18 Uhr Treffpunkt: Grasbrunn am Kreisel, Richtung Harthausen Jeweils spezielles Training: Intervall, Sprints, Berg Maximal 2 Stunden - Im Frühjahr und Herbst Lichtpflicht
	Sonntags um 10.30 Uhr Treffpunkt: Grasbrunn am Kreisel, Richtung Harthausen Lange Ausfahrten 2 - 4 Stunden

WINTERTRAINING ERWACHSENE

Ab Anfang November

Hallentraining Kondition & Koordination - wöchentlich -	Mittwoch ab 18:20 Uhr Sporthale Grundschule, Rennertstr. 10, Neuperlach Das Training findet im Rahmen des Kinder & Jugendtraining statt und soll auch das Miteinander zwischen Jung und Alt fördern und stärken
Outdoor Programm	18:30 bis 19:00 Uhr Schwerpunkt des Trainings bilden Aufwärmen, Laufspiele und koordinative Übungen rund ums Laufen. Je nach Alter der Teilnehmer werden wir ggf. Gruppen bilden.
Indoor Programm	19:05 bis max. 20:30 Uhr Das Indoor Training beinhaltet ein abgestimmtes Zirkeltraining mit dem Fokus Koordination und Ganzkörperstabilität sowie einem kurzen Abwärmen am Ende. Bitte unbedingt Wechselkleidung und ein zweites paar Schuhe für die Halle mitbringen
Radtraining - wöchentlich -	Sonntags um 10.30 Uhr Treffpunkt: Grasbrunn am Kreisel, Richtung Harthausen Bei schlechten Straßen-/Wetterbedingungen weichen wir hier auf MTB/Crossrad aus oder gehen ins body + soul Trudering zum Spinning. Kurzfristige Kommunikation per vorhandener WhatsApp Gruppe. Wenn hier noch jemand aufgenommen werden soll, bitte Bescheid geben.

