

## VST-LAAS-LEICHTATHLETIK-VST-LAAS-LEICHTATHLETIK-VST-LAAS

Termine: Jänner 2020/ „VEREIN TRIFFT SCHULE“!

Unter dem Motto: “LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN“ Spielerisch erlernen!

Woche:2/3/4/ Vorm.: 7,50-11,30 Uhr/Nachm.:14,00-15,40 Uhr

Ort/Schule: Alpe Adria Gymnasium Völkermarkt

Kontaktperson:Siegrun Klaura

Geplante Trainingseinheiten:

Eine TE besteht aus: 20'Aufwärmen(Versch. Aufw.Spiele/Koordination)

20'Lauf+Sprung abc/Ganzkörpergymnastik mit+ohne Geräte

20'Becken+Bodengymn./Tief+Hochstarts/Reaktionsstarts

20'Technikteile für:Sprints/Weitsprung/Hürdenlauf/Wurf

20'Abwärmen/Mannschaftsspiele/DEHNEN!

Wichtig:Getränke bereithalten!

Trainer:Wolfgang Hribernig/Staatl.gepr.Leichtathletik Lehrwart

E-Mail: [wolfgang@vstlaas.at](mailto:wolfgang@vstlaas.at)/Tel.0650 3148552

Bei jeder Trainingsstunde werden für eine reibungslose Abwicklung 1-2 Personen benötigt!

Für den VST-LAAS:Wolfgang Hribernig