



TSV-Konditionstraining

Information: Das Konditionstraining richtet sich an Leistungssportler, die Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit beim Laufen verbessern wollen. Neben Gruppenspielen stehen Serien-Sprintübungen, Tempoläufe und Koordinationsläufe auf dem Trainingsplan. Wir werden Zeiten, Pulswerte und Sauerstoffsättigung auf Sprint- und Laufstrecken messen. Die Leistung des Einzelnen wird durch das Training individuell verbessert.

Ziele: Verbesserung der Ausdauer- & Sprintfähigkeit, der Beweglichkeit, Spaß

Teilnehmer: Frauen & Männer von 16 Jahren bis 60 Jahren aller Sportarten

Niveau: Leistungssportliche Orientierung

Zeit & Ort: Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Friedrich-Ebert-Stadion, Bosestraße 21, 12103 Berlin

Trainer: Marcus Wiederstein (Mobil: 0176-18 14 56 21)

Abteilung: Leichtathletik

Beitrag: Jugendliche: 5,00 Euro/Monat (für TSV-Mitglieder)
Ermäßigte: 6,50 Euro/Monat (für TSV-Mitglieder)
Erwachsene: 8,00 Euro/Monat (für TSV-Mitglieder)
Nicht-Mitglieder: zzgl. 5,00 Euro TSV-Grundbeitrag

Empfehlung: Sportkleidung, Laufschuhe und Getränke mitbringen.

Weitere Infos: Claudia Lösch (Abteilungsleiterin Leichtathletik),
Email: leichtathletik@tsvtm.de, Mobil: 0162-104 90 06

TSVTM-Geschäftsstelle, Machonstraße 52, 12105 Berlin
Tel.: (030) 752 60 03, Email: tsv@tsvtm.de