

## LVWB Ergänzungskurs: Schnelligkeit, Technik und Koordination



### Inhalt

Schnelligkeits-, Koordinations-, Beweglichkeits-, Techniktraining  
Leichtathletik für Kinder & Jugendliche. Das Training erfolgt nach neuesten Standards von Jugend & Sport und Swiss Athletics.

### Ziel

Verbesserung der Schnelligkeit, Lauf- und Sprungtechnik und allg. koordinativen Fähigkeiten der Altersgruppe U12 und U14 durch gezieltes Training in Kleingruppen (min. 6 – max. 10 Teilnehmende).

### Zielgruppe

Ambitionierte LA-Kids mit Jahrgang 2005 – 2008, welche ergänzend zum bestehenden Training in der LV Wettingen-Baden ihre koordinativen und technischen Fähigkeiten verbessern möchten.

### Wann

Mo., 16. Oktober – 18. Dezember 2017 jeweils um 16.30 Uhr bis 17.45 Uhr

### Wo

Sportanlage Aue, Baden / Ca. ab Nov. im Laufkorridor, Sportanlage Tägerhard, Wettingen

### Dauer / Kosten

10 Trainings à 75 Min. / Preis: CHF 250

### Anmeldeschluss: via E-Mail bis So. 08. Oktober 2017 (Name, Vorname, E-Mail, Telefon Nr.)

Überweisung des Kursgeldes vor Kursbeginn auf das LVWB Konto:

IBAN: CH67 0023 2232 5541 4640 W

UBS AG, CH-8098 Zürich, Konto: 80-2-2

Begünstigter: LV Wettingen - Baden, 5430 Wettingen

### Leitung:

Lars Pissoke

Trainer Leistungssport mit eidg. FA

LA-Trainer / Staffelcoach Swiss Athletics

Im Rüteli 17

5405 Dättwil

Tel: 076 / 438'77'03 / [lpissoke@hotmail.com](mailto:lpissoke@hotmail.com)

Für Fragen steht Lars Pissoke gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüsse

Der Präsident

Patrick Vergult

Technische Leiter Nachwuchs

Domenic Keller