

Gruppe „ROMAN“



Langlauftrainer
Skisprunginstruktor
Fit- und Jugendlehrwart

Roman Rubinigg

0664 40 90 115

Gemeinsam mit Christina möchte ich Kinder für die Sportart Langlauf begeistern. Ich möchte Kinder motivieren an Bezirkscup- und Landescuprennen teilzunehmen. Wettkampfsport im Kinder- und Jugendalter beeinflusst die persönliche Entwicklung der Kinder äußerst positiv. „Gemeinsam erfahren wir den Sport Langlauf, wir lernen zu siegen und zu verlieren!“

Trainingszeit:

Mittwoch 17:00 - 18:00

Optimales Alter:

ab Schuleintritt, für motivierte Sportler und Wettkämpfer

Trainingsinhalte:

Im Frühjahr und Sommer werden wir uns spielerisch und abwechslungsreich mit verschiedensten Trainingsmitteln dem Langlauf annähern. Wir nützen das Laufen als eine der grundlegendsten Bewegungsformen um unsere Ausdauer und Koordination zu schulen. Oberste Prämisse ist die Trainingsinhalte spielerisch zu vermitteln.