

Gruppe „Nordic Intensiv“

/

Trainingstage wechselnd



Übungsleiter Langlauf
Übungsleiterin Biathlon

Wolfgang Fasching

0664 615 73 31

„Wenn ich mit euren Kindern trainiere, möchte ich vor allem die Freude an vielfältiger Bewegung in der Natur wecken und ausbauen. Spaß und gemeinsames Erlernen und Ausbauen von Bewegung steht im Vordergrund. In unserem Freitagstraining decken wir eine relativ große Leistungsbandbreite ab, da Gitti und ich uns die Gruppe teilen.“



Übungsleiterin Langlauf
Physiotherapeutin

Heidi Amon Aspalter

„Wenn ich mit euren Kindern trainiere, möchte ich neben Spaß und Freude am Sport in der Natur auch die Freude an guter Bewegung für den eigenen Körper vermitteln. Gerne bringe ich dazu auch mein berufliches Wissen als Physiotherapeutin mit ein und versuche eure Kinder spielerisch zu besserer Haltung, geraden Beinachsen, stärkeren Füße, kräftigeren Rumpf,.. zu motivieren. Denn mit diesen Zutaten können alle die wollen auch noch ein bissl mehr aus sich herausholen ob einfach so oder bei Wettkämpfen. Wichtig ist mir/uns dabei aber sehr achtsam mit den im Wachstum befindlichen jungen SportlerInnen umzugehen und Verletzungen und Überlastungsprobleme vorzubeugen. Natürlich stehe ich auch gerne mit Rat und Tat zur Seite, wenn Kinder Schmerzen oder andere Probleme mit ihrem Bewegungsapparat haben. „



Übungsleiter Langlauf

Peter Wildbichler

„Wenn ich mit euren Kindern trainiere, möchte ich in erster Linie vermitteln, dass gemeinsames Trainieren auf alle Fälle Spaß machen darf. Denn alles was Spaß macht, macht man öfter und was man oft macht, kann man besser! So wünsche ich euch fürs nächste Training: Viel Spaß!!!“



Langlaufinstructorin
Übungsleiterin Biathlon

Florian Rehn

„Wenn ich mit euren Kindern trainiere, möchte ich die Leidenschaft und Freude, in der Natur Sport zu betreiben, mit den Kindern teilen. Mit Spiel und Spaß Neues erlernen steht hierbei im Mittelpunkt unseres Trainings.“

Alter: Mindestens Schuleintrittsalter ist Voraussetzung, sowie hohe Eigenmotivation!

Trainingsinhalt:

Und wieder etwas Neues: Wir wollen den wettkampforientierten Kindern die Möglichkeit geben zusätzliche Trainingseinheiten im Verein zu absolvieren und leistungsorientiert zu trainieren. Die Termine und Inhalte dieser Trainingseinheiten werden nach den Möglichkeiten der Trainer individuell festgelegt und ausgeschrieben. Voraussetzung an einer Teilnahme in dieser Gruppe ist ein dem jeweiligen Trainingsangebot entsprechendes sportliches Grundgerüst in Bezug auf Technik, Schnelligkeit und Ausdauer.

Angesprochen sind hier Kinder aus dem steirischen Langlaufkader, Kinder die regelmäßig an Langlaufrennen teilnehmen, oder auch Kinder die explizit sportliche Herausforderung in anderen Disziplinen suchen. Wichtig ist hier vor allem die Eigenmotivation der Kinder zur Leistung! Da diese Gruppe neu formiert wird, bitte bei Wolfgang persönlich melden! Betreut wird die Gruppe von Heidi, Peter und Wolfgang. Florian unterstützt uns, wenn es sich um langlaufspezifische Inhalte (z.B. intensives Skirollertraining mit Technik und Ausdauerinhalten) handelt.

Den Spaßfaktor wollen wir dabei nicht aus den Augen verlieren 😊 !!!