

## Wintertraining RSG 2018/2019 (Starttermine sind bei den einzelnen Angeboten)



Angebot	Wochentag	Zeit	Zielgruppe	verantwortlich	Treffpunkt	Bemerkungen
Hallentraining	Dienstag	18.30-21.00 Uhr	ab 2. Jg U13	Hans	Stiegelturnhalle Tailfingen	ab 06.11.
Studio: Krafttraining	Dienstag, Freitag	nach Absprache	ab U17	selbstverantw./ Bernhard Mast-Sindlinger	bestform	ab 1.11.; Anmeldung muss bei Rainer Schairer erfolgt sein!
Lauftraining	Mittwoch	18.00 - 19.15 Uhr	ab U15	Bernhard Mast-Sindlinger	Wilhelm-Hauff-Schule (Parkplatz)	ab 07.11. evtl. Aufteilung in Leistungsgruppen; ab Januar Treppentraining
Athletik- und Koordinationstraining	Mittwoch	19.15 - 20.00 Uhr	ab U15	Bernhard Mast-Sindlinger	Wilhelm-Hauff-Schule	ab 07.11. direkt im Anschluss ans Lauftraining
Fahrtechniktraining Indoor	Mittwoch	18 - 19.30 Uhr	U11/U13	Jelena Oblak	Geschäftsstelle	ab 07.11. kpl. Bikekleidung (Halle ist nicht geheizt) Anmeldung erforderlich bei: jelena.oblak@gmx.de max.12 Teilnehmer
Athletiktraining/ Fahrtechniktraining Indoor (14-täg. Wechsel)	Donnerstag	18 - 19.30 Uhr	U15/U17 Pro Team und nach Absprache	Bernhard Mast-Sindlinger	Landessportschule/ Geschäftsstelle/ (14-täg. Wechsel)	ab 08.11.; siehe Terminübersicht <u>Anmeldung bei Bernhard erforderlich (b.mast@gmx.de)!</u>
Fahrtechniktraining Indoor	Freitag	18.00-19.30 Uhr	Erwachsene	Jelena Oblak	Geschäftsstelle	ab 09.11. kpl. Bikekleidung (Halle ist nicht geheizt) Anmeldung erforderlich bei: jelena.oblak@gmx.de max.12 Teilnehmer
freies MTB-Training	Samstag	14 Uhr	ab U15	Diverse	Zollernalbhalle	bei entsprechender Witterung
Corss Training	Samstag	14 Uhr	ab U15	Hans	Zollernalbhalle	ab 06.10.
Skating-Training	Samstag	14 Uhr	ab U15	Bernhard Mast-Sindlinger	Grundloipe Onstmettingen oder nach Absprache	ab Mitte Dezember bei entsprechender Schneelage; bei Interesse: Infos bei Bernhard (b.mast@gmx.de)
Rennrad Training	Sonntag	nach Absprache	U19	Stefan Schairer	nach Absprache	

Weiteres - nach Interesse, Witterung, Bedarf (Grundlagentraining, Bahntraining, Rollentraining, Schwimmen,...): Bitte auf Ankündigungen unter [www.rsg-zollernalb.de](http://www.rsg-zollernalb.de) achten