

# Trainingsgestaltung- und Betreuung



## **Brigitte Ludin**

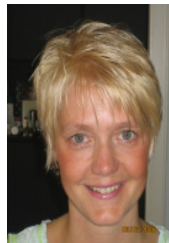
brigitte.ludin@googlemail.com

07621 / 160 23 20

0151 / 173 11 048

### ***Kontaktpunkte zum Sport***

- Trainertätigkeit im Bereich Präventionssport, Geräteturnen, Funktionsgymnastik und Aerobic



## **Anja Wendt-Ludin**

a.wendt@gmx.ch

+4161 / 683 33 46

0171 / 274 87 93 (nur SMS)

### ***Kontaktpunkte zum Sport***

- Wettkampferfahrung: Kunstturnen, Leichtathletik, Radsport, Handball
- Trainertätigkeit im Bereich Leichtathletik (Grundschüler/Innen)
- Individuelle Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung für Jugendliche und Erwachsene (Marathon, Triathlon, Radsport, Tennis)

Wir haben uns kurzfristig entschlossen, das Turnen gemeinsam zu übernehmen. Grundsätzlich werden wir beide anwesend sein und die Gruppen, in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl und dem Alter der Kinder, in Kleingruppen aufteilen. Gern greifen wir während der Trainingsstunden auf die Mithilfe der Eltern zurück.

Mit sportlichem Gruss  
Brigitte und Anja

### **Trainingsinhalte Vorschulturnen (Kinder im Alter von 3-6 Jahren)**

- Fördern der Bewegungsfreude
- Schulen von Körperwahrnehmung, Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer und Disziplin
- Verhaltenstraining zu ausgewählten Themen (Ernährung, Strassenverkehr)

**jeweils Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr / nicht in den Schulferien**

### **Trainingsinhalte Schülerturnen (Kinder im Alter von 6-12 Jahren)**

- spezifisches Training für Ausdauer, Koordination, Kraft
- Gerätturnen / Gymnastik
- Ballspiele / Ballsportarten
- themenbezogene Verhaltensschulung (Ernährung, Strassenverkehr)

**jeweils Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr / nicht in den Schulferien**

## Neustart Kinderturnen



**Brombach / Sporthalle Hellbergschule**

**jeden Mittwoch 16:00 – 18:00**

Archiv/Anja/Turnverein

**Fit und gesund in die Zukunft**