



LA TV Erstfeld

Hallentraining

Im Winter bietet der LA TV Erstfeld jeweils am Dienstagabend sein Hallentraining an. Im Vordergrund stehen die Ganzkörperkräftigung und die Fitness, die üblicherweise in individueller Intensität trainiert werden können („Circuit-Training“). Daneben werden auch aber koordinative Elemente trainiert (z.B. Lauschule) und auch Spiele gespielt.

Bei Bedarf besteht nach dem Sport auch die Möglichkeit für ein erfrischendes Getränk in geselliger Runde...

Für wen öffentlich, ab 14 Jahren

Garderoben und Duschen stehen für erwachsene Personen (18 Jahre und älter) zur Verfügung.

Wann Herbstferien bis Ende März: Dienstag, 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Das Training findet an folgenden Daten nicht statt:

- während den ortsüblichen Schulferien
- an Feiertagen und Brückentagen

Wo Gemeindeturnhalle Erstfeld

Ausrüstung Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Wettkämpfe Bei verschiedenen Laufwettbewerben übernimmt der LA TV Erstfeld das Startgeld für den Team-Start. Eine Liste dieser Läufe ist unter www.latv-erstfeld.ch zu finden.

Einzelne Athleten starten auch an verschiedenen anderen Läufen.

Kosten Jahresmitgliedschaft LA TV Erstfeld: CHF 50.00
einzelnes Training: CHF 5.00

Versicherung Ist Sache der Teilnehmenden.

Kontaktperson Anita Kempf; info@latv-erstfeld.ch

Follow us on www.latv-erstfeld.ch

