

Hallentraining Winter 2021/2022

WIR, das Hallentrainings-Leiterteam, darunter erfreulicherweise zwei Neu-Leiterinnen, laden euch wiederum zu den abwechslungsreichen Hallentrainings ein. So legen wir über den Winter eine gute Basis, so dass ihr im Frühling ohne Sorgen um eure Form in die nächste OL-Saison 2022 starten könnt.

Trotz Corona-Virus ist geplant, das Hallentraining möglichst ohne Einschränkungen durchzuführen. Grundlage dazu ist das Covid-Zertifikat für über 16-jährige. Das Programm findet ihr untenstehend:

	18:00	18:10	19:00	19:20
Max. U16 OL Ausdauer Spiel	Einwärmen	OL, Hindernisp. oder Spiel		
	Spielerisches Training von OL-Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft und Koordination. Covid-Zertifikat für teilnehmende Eltern erforderlich.			
Ca. Ü14, Kaderathleten und Junggebliebene Jogging Kraftcircuit Spiel	Gemütlicher Dauerlauf 50min		(Rumpf-)KRAFT(-Circuit)	Intensives Spiel
	Gemeinsame, gemütliche und für alle Levels geeignete Jogging-Runde. Kein Covid-Zertifikat erforderlich.		Gemeinsames Krafttraining und intensives Spiel, womit der Spass und die Kondition gleichzeitig trainiert werden. Covid-Zertifikat erforderlich. (Ausnahme: Unter 16-jährige).	

Wo: Turnhalle Kanti Wil, Hubstrasse 75, Wil

Wer: alle Altersstufen von 10 bis ??? Jahren (Jüngere bitte in Begleitung von Erwachsenen)

Wann: jeden Freitag vom 29. Oktober 2021 bis zum 8. April 2022. Ausnahmen siehe unten!

Ausrüstung: Hallenkleider und -schuhe; Joggingkleider, -schuhe und Stirnlampe für Joggingrunde

Das Detailprogramm findet sich auf der Homepage unter: Rubrik «Termine» => «Trainings».

Spezialprogramm: am 17. Dezember sowie am 8. April: Spielturnier für alle von 18:00 bis 20:00 Uhr mit anschliessendem McDonalds-Besuch

Kein Training: am 12. November, 24. + 31. Dezember, 04. Februar und 11. März.

Covid-Zertifikat: Für alle Teilnehmenden ab 16 Jahren ist für die Trainingsteile in der Halle ein gültiges Covid-Zertifikat erforderlich (Anforderung der Stadt Wil). Dieses kann vor dem Training durch den / die Trainingsleiterin kontrolliert werden. Das ergänzende Schutzkonzept ist auf der Homepage unter den Trainingsterminen verlinkt.

Das Leiterteam mit Sofie, Nora, Vera, Laurin, Julian Imhof und Julian Bleiker freut sich auf euch!