

# HALLENTRAINING DER OL REGIO WIL

Wir laden euch ganz herzlich zu den Wintertrainings der OL Regio Wil ein, damit ihr wieder fit und munter in die Frühlingssaison 2018 starten könnt.

**Seit letzter Saison haben wir das Training gehörig auf den Kopf gestellt** und voilà, die Motivation und auch die Teilnehmeranzahl sind deutlich gestiegen!

Wir bieten ein attraktives Training in zwei Teilen:

	18.00	18.20	18.40	19.00	19.20	19.40
<b>Alle spielerisch</b> /	Einlaufen	Kraft, OL und Spiel				
	Der erste Teil bietet sich für alle Regiölis an, die gerne auf ein schweisstreibendes Training verzichten und sich spielerisch betätigen; dabei kommt jedoch auch das Thema OL nicht zu kurz.					
<b>Ü14 fordernd</b> /			Rumpfkraft	Circuit-Training / Stepper Seilspringen / Laufschiene /		Intensives Spiel
			Im zweiten Teil steht dann der Trainingseffekt im Zentrum, nicht zu verwechseln mit der Trainingsintensität, diese kann man sich auch bei diesem Training frei einteilen. Das Training steht allen Regiölis ab 14 Jahren offen. Nach einem fixen Rumpfkraft-Programm wird zum Trainingsschwerpunkt gewechselt. Dieser wechselt von Woche zu Woche. Neben dem Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-Circuit kommt zwischendurch auch ein Thema wie Laufschiene, Springseil und Stepper zum Zug.			



**Wann:** jeden Freitag vom 27. Oktober 2017 bis 6. April 2018

spielerisches Training (alle) : 18.00 - 19.00

forderndes Training (ab 14 J.) : 18.40 - 20.00

**Wo:** Kanti Turnhalle, Hubstrasse 75, Wil

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

**Ausrüstung:** Hallenkleider und -schuhe , evtl. Trinkflasche

Daten alternatives Training
09.03.2018
23.03.2018

**Achtung:** Zweimal findet ein alternatives Training (Hallenbad, Bowling o.Ä.) statt.

Die genaue Aktivität und der Treffpunkt des alternativen Trainings werden noch auf der Regio Homepage unter der Rubrik „Trainings/Wettkämpfe“ bekannt gegeben.

Das Leiterteam mit Valerie, Julian B. , Vera, Römer, Marcia, Julian I., Timon, Urs und Schubi freut sich auf euch!