



*Jogger sind Bente, Läufer sind Jäger*  


# Einladung zum WSV Trainingslager der Laufjugend 2020

*Langsam aber sicher beginnt wieder die Zeit der Wettkampfplanung, der Vorfreude und damit verbunden natürlich auch des Trainings für die geplanten Läufe!*

Deshalb möchten wir alle laufbegeisterten Kinder und Jugendlichen auch in diesem Jahr wieder zu einem „Trainingslager Dahoam“ vom **9.04.2020 - 11.04.2020** einladen. Mitmachen darf jeder, der schon regelmäßig in einem Lauftraining vom WSV mittrainiert und mindestens 10 Jahre alt ist.

Geplant sind Trainingseinheiten, die unsere Ausdauer, Kraft, aber auch Geschicklichkeit fordern. Außerdem wird es wieder eine Einheit zur Verbesserung der Lauftechnik und der Beweglichkeit geben. Wir trainieren in unterschiedlichen Gruppen je nach Leistungslevel. Natürlich darf bei der ganzen Trainiererei aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen!

Geleitet wird das Trainingslager von den Jugendleitern Tina Hamedinger und Sophie Gerer, sowie von der sportlichen Leitung Vroni Gacia.

## Das ist unser vorläufiger Zeit- und Trainingsplan:

	Donnerstag, 09.04.2020	Freitag, 10.04.2020	Samstag, 11.04.2020
Uhrzeit	18:00 – 20:00 Uhr	09:00 – 13:00 Uhr	09:00 – 18:00
Treffpunkt:	steht noch nicht fest	Tennisheim Zellerreit	Gasthaus Esterer (Abfahrt mit dem Bus)
Unser Ziel heute:	Zum Trainingslager-Auftakt wollen wir euch natürlich erstmal so richtig ins Schwitzen bringen 😊 Danach gibt es eine Entspannungseinheit extra für Läufer.	Heute dreht sich alles rund um unsere Schnelligkeit und Kraft 💪	Unseren längsten Tag nutzen wir natürlich für einen Longrun 🏃. Außerdem nehmen wir unsere Lauftechnik genauer unter die Lupe und testen unsere Beweglichkeit.
Das steht auf dem Plan	– HIIT-Training mit Vroni – Yoga für Läufer	– Intervalltraining – Kraftzirkel	– Laufanalyse – Longrun – Technik- & Koordinationstraining – Beweglichkeitstraining
Mitbringen solltet ihr*:	Hallenschuhe, etwas zu trinken und eine Matte	Laufkleidung passend zum Wetter, Wechselklamotten	Laufkleidung passend zum Wetter, Wechselklamotten, Brotzeit für mittags

\*Für Getränke und kleine Snacks ist an jedem Tag gesorgt.

Anmelden könnt ihr euch vorab schon einmal bis 31.03.2020 an [s\\_gerer@web.de](mailto:s_gerer@web.de) oder direkt bei Tina, Sophie oder Vroni. Für genauere Infos oder bei Fragen schreibt uns gerne!

Auf der nächsten Seite findet ihr das Anmeldeformular, das ihr spätestens zum Trainingslager unterschrieben mitbringt.

Wir freuen uns auf euch! Eure Trainerinnen Sophie, Tina und Vroni



# ANMELDUNG ZUM WSV TRAININGSLAGER DER LAUFJUGEND 2020

---

Hiermit melde ich, \_\_\_\_\_ (Vorname, Nachname),  
mich zum Trainingslager 2020 an.

## **Information über die Anfertigung von Fotos im Rahmen des Trainingslagers gemäß der Datenschutzgrundverordnung:**

Eine Auswahl dieser Fotos wird bei der jährlichen Vereinsversammlung im Vereinsinternen Rahmen in der Fotostrecke gezeigt werden. Eine Auswahl von Gruppenfotos dieser Veranstaltung soll auf unserer Homepage im Internet unter der folgenden Domain veröffentlicht werden: [www.wsv-zellerreit.de](http://www.wsv-zellerreit.de).

Es wird darauf hingewiesen, dass Fotos im Internet von beliebigen Personen abgerufen werden können. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass solche Personen die Fotos weiterverwenden oder an andere Personen weitergeben. Diese Einwilligungserklärung gilt ab dem Datum der Unterschrift. Die Einwilligung kann selbstverständlich widerrufen werden, wenn der Betreffende nachweist, dass dies erforderlich ist, um seine berechtigten Interessen zu schützen.

Ich habe die Information über die Anfertigung von Fotos im Rahmen des Trainingslagers zur Kenntnis genommen.

Unterschrift(en) des/der Betroffenen (im Falle von Minderjährigen aller Sorgeberechtigter):

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift(en)