

## Sommersportaction „Ninja – und Crossfit“ für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

An 6 Tagen mit insgesamt 12 Einheiten werden zielgruppenspezifische Übungen und Spiele zum Erhalt und zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination ausgeübt. Neben dem Erlernen und Festigen spezieller Techniken werden auch Koordinationsübungen, Gleichgewichtsübungen, Mannschaftsspiele aus den Bereichen von Crossfit, Ninja Warrior und Spartan am Programm stehen. Auch einzelne Tage besuchbar!!

**Di 18.07.2023**

**Di 25.07.2023**

**Di 01.08.2023**

**Di 08.08.2023**

**Di 15.08.2023**

**Di 22.08.2023**

**Jeweils von 09.00 – 11.00 Uhr**

**Treffpunkt: Fußballplatz Schüttdorf**

**Kosten: € 7,--/Tag**

Am 19. und 26. Juli sowie am 02., 09., 16. Und 23. August 2023 findet jeweils von 9.00 – 11.00 Uhr ein Kurs unter der Anleitung von Helmut Schneckenleitner (NINJA Warrior 2021, Teilnehmer an Spartan EM und WM, Hyrox WM sowie ASKÖ Salzburg Trainer) statt. Für einen gelungenen Trainingstag benötigen die teilnehmenden Kinder Sportkleidung, Kopfbedeckung und eine Trinkflasche.

**Die 6 Actiontage bieten Bewegung, Spiel und jede Menge Spaß!**

### **Kontakt und Info:**

Helmut Schneckenleitner

Tel: 0650/2159023 Mail : schneck00023@hotmail.com