

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!!

Mi 19.07.2023

Mi 26.07.2023

Mi 02.08.2023

Mi 09.08.2023

Mi 16.08.2023

Mi 23.08.2023

Jeweils von 16.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Fußballplatz Bruck, Recyclinghof

Kosten: € 7,--/Tag

Am 19. und 26. Juli sowie am 02., 09., 16. und 23. August 2023 findet jeweils von 16.30 – 18.30 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!

Info und Anmeldung:

Über den Ferienkalender der Gemeinde Bruck