An

**Es schreibt Ihnen:**

Holger Kellers

Vorsitzender Sport

Vierhausstraße 12

41236 Mönchengladbach

**alle Vereine**

02.09.2019

Liebe Turnfreundinnen, liebe Turnfreunde,

wir laden ein zum **Faustball-Wochenend-Lehrgang** für jugendliche Faustballspielerinnen und – Spieler; aber auch für Einsteiger.

**Termin: Samstag, 5. Oktober 2019**

**Zeit: 10:00 – 18:00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Sporthalle Voigtshofer Allee, Voigtshofer Allee 27, 41189 Mönchengladbach

**Inhalte:**

Alterskategorie U10, U12 und U14 weibl./ männl., Koordinationsübungen / differenzierte Kraft – und Ballschulung / Regelkunden-Sicherheit

Schultergürtel kräftigen, dehnen und entlasten. Vielfältige Angriffsvarianten. Verschiedene Abwehrtechniken mit Fallübungen. Verbesserung der Antrittsschnellkraft. Arbeit mit speziellem Ball- Trainingsgerät.

**Leitung:** Holger Kellers, C-Übungsleiter und DFBL – Trainer

Sowie als weitere Leitungskräfte:

Michael Sonfeld, DFBL Trainer, langjähriger aktiver Leistungsspieler und Vereinstrainer

Julian Naharathinam, Faustball C-Trainer und Vereins-Jugendwart im TuS Wickrath

**Versorgung:** Mittags: Suppe mit Brötchen , Pause ca. 35 Min.

Nachmittags: kleine Kaffeepause ca. 20 Min.

Für kurze Trinkpausen stehen diverse alkoholfreie Getränke bereit.

**Lehrgangsgebühr:** 5,00 € pro Tag

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer und bitten um schriftliche Anmeldung bis zum **16. September 2019** an die Geschäftsstelle.

Mit freundlichen Grüßen

Holger Kellers

Fachwart Turnspiele