

Dank eines **großen Skipools** kann im Winter LL-Material **ausgeliehen** werden.

# Schnupper doch mal!

Skilanglauf-Schnuppertrainings  
für Kinder ab 6 Jahren

Foto © Alexander von Düren - Fotolia.com





# Schnupper doch mal!

Skilanglauf für Kinder bei der  
SG Niederwangen, das heißt ...

- ... **kindgerechtes Ausdauertraining** durch Lauf-, Koordinations- und Kooperationsspiele sowie allg. Aerobic- und Fitnessstraining
- ... **spielerisches Haltungstraining:**  
Schulung von Körperwahrnehmung und Körperspannung, Gleichgewichts- und sensomotorisches Training
- ... **Entspannungstechniken** für Kinder:  
Bewegungs- und Ruheübungen sowie Entspannungsgeschichten
- ... Erlernen der **Grundtechniken im Skilanglaufsport**
- ... Erfahrungen sammeln bei altersgerechten ortsnahen Wettkämpfen
- ... **gezielte Nachwuchsförderung zusammen mit dem DSV Nachwuchsprojekt „Auf die Plätze, fertig...Ski“**
- ... **Spaß, Spaß, Spaß** und in der Gruppe gemeinsam was erleben

Unsere **hervorragend ausgebildeten Trainer und Übungsleiter** sind Förderer, Freunde und Helfer. Sie vermitteln Kindern Bewegungserfahrungen und Erfolgserlebnisse:

Michael Höß      Trainer B und Kooperationstrainer  
DSV + SBW Nachwuchskonzept

Maxima Frei, Annika Theobold, Julia Metzler, Lena Kremser,  
Laura Zimmerer, Franz Stebel, Robert Theobold, Franz Felder,  
Alex Bachmann, Michael Appelt, Nico Weidinger, Tadeus Pindl (FSJ)

**Montag 17.00 - 18.30 Uhr** | Langlaufspezifisches  
Ausdauertraining ab Jg. 2012 und älter, Stadion Wangen

**Montag 19.00 - 20.30 Uhr** | Krafttraining für wettkampforientierte Jugendliche und Erwachsene ab Jg. 2008,  
neue GH Niederwangen

**Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr** |  
Hallentraining für Jg. 2012 und älter, TH Niederwangen

**Freitag 16.30 - 18.00 Uhr** | spezielles Nachwuchstraining  
für Jg. 2014 - 2012, TH Niederwangen

**Freitag 16.30 - 18.00 Uhr** | Skiroller/Inliner-Training,  
für Jg. 2012 und älter, Treffpunkt LL Hütte Niederwangen

Weitere Infos auf [www.sg-niederwangen.de](http://www.sg-niederwangen.de)  
und über Michael Höß, Tel. 07522-21567