



Lauftraining BeOL Nachwuchsteam

Was machst du im Winter, wenn keine OL-Trainings stattfinden?
Keine Idee?

Hier kommt eine!

Jeweils am Freitagabend bieten wir dir neu ein Lauftraining an.

Auf spielerische Art und Weise wollen wir uns gemeinsam während der kalten Jahreszeit fit halten und uns so auf die OL Saison freuen.

Wer: Alle Kinder und Jugendliche ab Jahrgang 2009 (2010 nach Absprache)

Wann: Freitagabend um 17:45 erstes Training voraussichtlich am 20.11.2020

Wo: Treffpunkt grundsätzlich beim Lachenstadion in Thun

Dauer: max. 90min

Mitnehmen: kleine Stirnlampe, warme Laufbekleidung, ev. Wechselkleidung, Trinkflasche
(Keine Garderobe vorhanden)

Programm: Abwechslungsreiche Spiele, Lauschule, Kraft, etc. Für die Jugendlichen angepasstes Training oder selbstständiger Dauerlauf in Gruppen.

Anmeldung: per Mail an Celine Wellenreiter: celwell@bluewin.ch

Angaben: Name und Handynummer für einen WhatsApp-Chat.

Bei Fragen ungeniert melden.

Corona:

Wir dürfen trotz Corona trainieren. Wir sind aber darauf angewiesen, dass sich alle Teilnehmer vor dem Training, bis Donnerstagabend, verbindlich anmelden. Das Training darf nur besuchen, wer gesund ist und wenn kein Krankheitsfall im Umfeld bekannt ist. Vor dem Trainingsbeginn und nach Trainingsende bitten wir darum, dass Kinder über 12 Jahren eine Maske tragen.

Wir freuen uns auf viele motivierte Teilnehmer*innen

Corina und Celine

J&S Leiterinnen Orientierungslauf

