

Kurzportrait LA

In der Leichtathletikriege ist der Name Programm. Wir trainieren das ganze Jahr über die unterschiedlichsten Disziplinen aus der Leichtathletik. Dazu gehört vor allem Sprint, Weitsprung, Wurf, Kugelstossen und Ausdauer. Zwischendurch widmen wir uns auch gerne dem Hochsprung, Speerwurf oder Hürdenlauf. Im Winter liegt der Schwerpunkt auf dem Kraftaufbau und dem Ausdauertraining, im Frühling geht es nach draussen und wir bereiten uns dann vor allem technisch auf die Wettkämpfe vor.

In den meisten Turnstunden findet ein kurzes Sprinttraining statt, dazu gehört unter anderem auch die Laufschulung.

Wir sind eine altersdurchmischte Gruppe, geleitet von zwei ausgebildeten J+S - Leiterinnen. Ab der 5. Primarklasse bis zu jungen Erwachsenen wird zusammen geturnt, voneinander profitiert und gegenseitig geholfen.

Hast du Interesse an leichtathletischen Disziplinen, gehst gerne an Wettkämpfe und bist bereit, deine Fähigkeiten in einer tollen Gruppe zu trainieren, dann bist du bei uns genau richtig. *Ein Schnuppertraining kann jederzeit absolviert werden, melde dich einfach bei uns Leiterinnen.*