

Ninja Warrior-Training für Kids

10-Einheiten-Kurs (10 Stunden)

Seit 15. März 2021 dürfen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren wieder Gruppentrainings stattfinden – ausschließlich im Freien und mit maximal 10 Personen.

Unter Einhaltung eines eigens dafür erstellten Präventionskonzeptes soll nun endlich **Bewegung** – im wahrsten Sinne des Wortes – in die Sache kommen und zunächst einmal Kinder und Jugendliche wieder an den Sport herangeführt werden.

Die ASKÖ Burgenland hat dafür einen neuen Kurs (Kurskosten: € 50,- pro Person) entwickelt, der dem Zeitgeist und aktuellen Trends entspricht:

Ninja-Warrior-Training für Kids

Ein 10-Einheiten-Kurs bietet altersgerechtes Training in spielerischer Form in der Kleingruppe (für Kids von 6-9 bzw. 10-14 Jahren).

Trainiert wird der ganze Körper – vor allem aber Kraftausdauer, Gleichgewicht, Griffkraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Koordination, Stabilität, Schwungtechnik und Körperbeherrschung.

Als Trainingsstätten werden dabei die sogenannten „Calisthenics-Parks“ in Siegendorf (Start: 08.04.) und Zagersdorf (06.04.) genutzt.



Calisthenics-Park Siegendorf

Nähere Informationen:

Mag. Andreas Ruzsits

0664/888 71 087