



Schulungsthema: **Athletiktraining für Handballe**

Trainer: Michael Kohnle

Datum: Mi. 09.03.2022

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Voralbhalle Heiningen

Schulungsinhalte

- Laufschnle mit Koordinationsringen
- Schnelligkeitstraining / Reaktionsstarts
- Rumpfkraftübungen
- Sprungkrafttraining mit Schaumstoff- Blöcken

Dauer ca. 60 Minuten