

## KINDER - SOMMERTRAINING 2015 FC. Chammünster Ski und Inline

Die Trainingseinheiten finden bei jeder Witterung statt!!!

Bitte zum Training mitbringen – Spaß und Freude - ausreichend zum Trinken, etwas zur Stärkung, Sportkleidung, Laufschuhe, Regenschutz (evtl. Sonnenschutz) und Kleidung zum Wechseln!!!



**Treffpunkt** : nach Bedarf - wird rechtzeitig bekanntgegeben - ansonsten bei Anwesen Familie Andy und Iris Schönberger, Ziffling 32, 93497 Willmering/Ziffling

**Kontakt** : Andy Schönberger Telefon Mobil 0170 56 55 616 oder Festnetz 09971 5930 E-Mail andy\_schoenberger@t-online.de und andreas.schoenberger@raedlinger.com

**Trainingsplan**: siehe unten - die Trainings können nach Abstimmung und Bekanntgabe evtl. an anderen Orten... durchgeführt werden! - Nachricht per E-Mail oder nach Absprache!!

**Wichtig - die Kindergruppen können aufgrund des unterschiedlichen Alters in Teams aufgeteilt werden!!**

weitere Trainings im Verein FC. Chammünster - Inlinetraining,... (z.B. 01.06. - 03.06.15 Inlinekurs)- siehe Homepage FC. Chammünster.

Nr.	Tag	Datum	Aktivität / Trainingseinheit / Inhalt variabel	Beginn ca.	Ende ca.	Teilnehmer	Ort	Verantwortliche Trainer	Helfer
1	Sonntag	17.05.2015	Geländelauf, Ausdauertraining, Kraftausdauer, Grundschnelligkeit	09:00	11:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern
2	Freitag	22.05.2015	Geländelauf, Ausdauertraining, Kraftausdauer, Grundschnelligkeit	17:30	19:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern
3	Freitag	05.06.2015	Geländelauf, Ausdauertraining, Kraftausdauer, Grundschnelligkeit	17:30	19:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern
4	Freitag und Samstag	12.06. und 13.06.2015	Minstacher Fußballdorfmeisterschaft 2015 mit Sommernachtsfest (Bedingungen : 1 Torwart und 4 Feldspieler - Teilnahmberechtigt ab Jahrgang 2003)	Freitag ab 18:00 Samstag ab 13:00		Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportplatz Chammünster	Paul Brückl mit "Mannschaft Schneesturm"	Alle
5	Freitag	19.06.2015	Geländelauf, Ausdauertraining, Kraftausdauer, Grundschnelligkeit	17:30	19:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern
6	Sonntag	28.06.2015	15. Chamer Stadtlauf (ASV Cham) - Zwergerl bis 6 Jahre 150m, Schüler 7 - 11 Jahre 1,2 km (Lauf-Cup), Schüler 12 - 15 Jahre 2,5 km (Lauf-Cup) Homepage: www.asv-cham.de	Start 08:45	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	Stadion an der Further Straße	Paul Brückl und Andy Schönberger	alle Teilnehmer vom FC. Chammünster
			Für Interessierte - ist gemeinsame Anmeldung beim Training möglich!!						
7	Sonntag	05.07.2015	Ausdauertraining, Spiele und Vorbereitung zum Kondi - Test 2015	09:00	11:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Aktivität / Trainingseinheit / Inhalt variabel	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort	Verantwortliche Trainer	Helfer
8	Sonntag	12.07.2015	10. Gibacht Berglauf Furth im Wald - Zwergerl bis 5 Jahre 300m, Schüler 6 - 8 Jahre 500 m (Lauf-Cup), Schüler 9 - 11 Jahre 1000 m (Lauf-Cup), Schüler 12 - 15 Jahre 2500 m (Lauf-Cup) Homepage: www.skiclub-furth.de	Start 10:00	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	ATT Tagungszentrum Furth im Wald	Paul Brückl und Andy Schönberger	alle Teilnehmer vom FC. Chammünster
			Für Interessierte - ist gemeinsame Anmeldung beim Training möglich!!						
9	Sonntag	19.07.2015	Radltour im Raum Cham mit Einkehr zum Mittagessen	09:00	11:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Treffpunkt in Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
10	Freitag	31.07.2015	Ausdauertraining, Spiele und Vorbereitung zum Kondi - Test 2015	17:30	19:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern
11	Sonntag	09.08.2015	Mithilfe beim BIC Chameregg, mit Möglichkeit zu einem Ausdauerlauf um den Lamberg	offen	offen	Alle	Chameregg	Alle	Eltern
12	Samstag	15.08.2015	14. Lamer Osser Lauf - Kinderlauf 400m/800m, Schüler 6 - 8 Jahre 500 m Schüler /Jugend 1,3 - 2,5 oder 5 km (Lauf-Cup) Homepage: www.nordisch.spvgg-lam.de	Start 13:00	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	Marktplatz Lam	Paul Brückl	alle Teilnehmer vom FC. Chammünster
			Für Interessierte - ist gemeinsame Anmeldung beim Training möglich!!						
13	Freitag	21.08.2015	Vorbereitung zum Kondi - Test 2015	18:00	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern
14	Sonntag	13.09.2015	Radltour Kinder und Eltern sowie alle die Lust haben zur offenen Inline BWM SL/RS Bad Kötzting und Abstimmung zum Kondi-Test 2015	07:30	offen	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Treffpunkt in Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
			Ausgangspunkt Ziffling - Tour nach Bad Kötzting zum Inlinerennen und zurück						
15	Freitag	18.09.2015	Vorbereitung zum Kondi - Test 2015	17:30	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Ziffling 32, 93497 Willmering	Paul Brückl und Andy Schönberger	Eltern
16	Sonntag	20.09.2015	Wettbewerb zum Kondi - Test 2015 (Veranstalter SVBW - Organisation SC Zwiesel)	08:30	ca. 14:00	Kinder und Schüler Skiverband Bayerwald	Zwiesel	Paul Brückl und Andy Schönberger	Alle
17	???	???	"Wanderung " aus dem Jahresprogramm FC. Chammünster	offen	offen	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	offen	Erich Wittmann	Alle