

Liebe Kinder und Eltern vom FC. Chammünster,...

herzliche Einladung zum:

## 10. SOMMERTRAINING - Saison 2021 des FC. CHAMMÜNSTER Ski Alpin

Stand:

Sonntag, 27. Juni 2021



**WICHTIG:** Selbstverständlich werden wir bei den Übungseinheiten die derzeitigen Regeln und Vorschriften strikt einhalten und vor der den Trainings darauf eingehen - hier gelten die Auflagen der Bayerischen Staatsministerien für Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege. Siehe auch Hygieneplan des FC. Chammünster - Stand vom 31.05.2021.

Die Trainingseinheiten finden **bei jeder Witterung** statt!!! - siehe hier auch ALTERNATIVE - wird rechtzeitig mitgeteilt

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

**WICHTIG** - bitte zum Training (ausser die Einheiten mit Fahrrad) - Gymnastikmatte mitbringen!

**Treffpunkt** : siehe Trainingsplan. Training ALTERNATIV - wird rechtzeitig bekanntgegeben.

**Kontakt :** *Andy Schönberger*

Telefon:

Festnetz: 09971 5930

oder

Mobil: 0170 56 55 616

*Luis Schönberger*

Mobil: 0170 29 86 296

E-Mail:

oder

[andy\\_schoenberger@t-online.de](mailto:andy_schoenberger@t-online.de)

[andreas.schoenberger@raedlinger.com](mailto:andreas.schoenberger@raedlinger.com)

**Kontakt :** *Sepp Hecht*

Telefon:

Festnetz:

09461 90097

oder

Mobil:

0151 1611 6029

E-Mail:

[Josef Hecht <josef.hecht100@gmail.com>](mailto:Josef.Hecht100@gmail.com)

**Trainingsplan:** siehe unten - Änderungen zu den Trainings werden zeitnah per E- Mail verschickt und auf unserer Homepage veröffentlicht!!




<http://www.fc-chammuenster.de/skiinline/>

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

weitere Trainings im Verein FC. Chammünster - Inlinetraining,... - siehe Homepage FC. Chammünster.

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn pünktlich	Ende um:	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
1	Freitag	25.06.2021	Ehrungen zum Training 2020 und Übergabe, Verleihung DEUTSCHES SPORTABZEICHEN - anschließend Besprechung zum Sommertrainingsplan=> Kraft/Athletik => Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht => Ausdauer => Spiele => Beweglichkeit - leichter Ausdauerlauf ab Zifling ... - Dehnübungen	17:00	19:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Familie Schönberger 93497 Willmering Zifling 32	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl, Josef Hecht - Ehrungen Hans Schmaderer und Ludwig Magerl	Eltern
2	Montag	28.06.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern
3	Donnerstag	01.07.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
4	Sonntag	04.07.2021	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	09:00	11:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
5	Montag	05.07.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern
6	Montag	12.07.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern
7	Donnerstag	15.07.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern
8 + 9	Samstag und Sonntag	17. - 18.07.2021	Inline - Veranstaltung in Bad Kötzting	offen	offen	Veranstalter FC. Chammünster	siehe Ausschreibung	Verantwortliche des Vereins - aus unserer Trainingsgruppe bitte zahlreiche Helfer stellen - Info's über Sigi Zistler	Alle - Eltern und Freunde, Bekannte
10	Montag	19.07.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern
11	Sonntag	25.07.2021	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	09:00	11:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
12	Montag	26.07.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
13	Donnerstag	29.07.2021	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:15	19:45	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
		<b>Pause "große Sommerferien"</b>							
14 + ...		<i>Ferienzeit 30.07. - 12.09.2021</i>	<i>In den Ferien - Angebot von Trainingseinheiten! Vereinbarung kurzfristig - für die Familien die in der Urlaubs- und Ferienzeit daheim bleiben!</i>	<i>Start offen</i>	<i>offen</i>	<i>Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster</i>	<i>offen - Informationen per E-Mail Verteiler und Homepage des FC.C.</i>	<i>Luis und Andy Schönberger</i>	<i>mit Eltern der teilnehmenden Kinder</i>
15	Freitag	17.09.2021	1. Training in Ziffling nach den Ferien -leichter Ausdauerlauf ab Ziffling, Dehnübungen,..	17:00	18:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Familie Schönberger 93497 Willmering Ziffling 32	Luis und Andy Schönberger	Eltern
16	Sonntag	19.09.2021	2. Fahrradtour "Rund um Cham" des FC. Chammünster im Zuge des Sommertrainings - nähere Info's Homepage: 	Start offen	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	offen	Luis und Andy Schönberger mit Josef Hecht	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
17	Montag	20.09.2021	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	Eltern
18	Samstag	25.09.2021	Aussentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele - Dehnübungen	18:15	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Chammünster, Pfarrer-Mandl-Straße 31, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
19	Montag	27.09.2021	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:15	19:45	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
20	Sonntag	03.10.2021	2. Wanderung "Ziel noch offen" des FC. Chammünster im Zuge des Sommertrainings - nähere Info's Homepage: 	Start offen	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	offen	Luis und Andy Schönberger mit Josef Hecht	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
ab 21	offen	offen	Alternativ: Hallentraining, weitere Übungseinheiten im Freien,.. - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	offen	offen	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	offen	Luis und Andy Schönberger	Eltern