



Leichtathletik im TSV Trittau

Leichtathletik gilt mit den Disziplinen Laufen, Springen oder Werfen als die Königin des Sports. Die Faszination nur mit Muskelkraft eine sportliche Leistung zu erbringen ist es, was diese Sportart ausmacht. Dabei ist es egal wie schnell, hoch oder weit es geht, jede Sportlerin/ jeder Sportler führt seinen persönlichen Wettkampf durch. Der Teamgedanke ist in der Trittauer Leichtathletik großgeschrieben, die Trainingsgruppen sind vom Breitensport bis zum Wettkampfsport gemischt aufgestellt. Der ideale Ort seine eigenen sportlichen Fähigkeiten und die körperliche Fitness zu verbessern. Unser Trainierteam ist hervorragend ausgebildet und unterstützt die kleinen und großen Athleten. Mit 180 Mitgliedern sind wir in allen Altersklassen von 5 bis 95 Jahren aktiv in der Leichtathletik-Sparte vertreten.

Kommt einfach vorbei und macht mit, wir freuen uns auf euch.

Sport für Alle

Seit 2016 trainieren Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam unter dem Motto „Sport für alle - Stormarner Vereine leben inklusiven Sport“. Mit einem vielfältigen Trainingsprogramm bietet der TSV Trittau und die Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V. eine gemeinsame Plattform zum inklusiven Erlebnis Sport. Wir treffen uns **freitags von 16:00 – 17:30 Uhr** auf dem Sportgelände an der Großenseer Straße.

Sei dabei! Wir setzen unsere Akzente bei den Trainingseinheiten auf Fitness- sowie Athletiktraining, Ausdauertraining für den Trittau Run und sportliche Koordination zum Erlangen des Sportabzeichens. Hin und wieder gibt es auch einfach mal eine Einheit an der neuen Basketballanlage.

Bei Interesse meldet euch beim TSV Trittau Matthias Wingerath unter der E-Mail la.tsv-trittau@gmx.de

TSV Trittau ist Mitglied der



**Special Olympics
Deutschland**

Sport für alle 2.0, die maximale Kraft als Trainingsziel

Ob Schnellkraft oder Kraftausdauer, der TSV Trittau bietet ab sofort jeden **Mittwoch um 19:00 Uhr und/oder Freitag um 18:00 Uhr** in der Tennishalle ein zusätzliches **Athletik- und Krafttraining** an. Der Ansatz ist die Unterstützung von Athleten verschiedenster Sportarten, Kraftreserven aufzubauen, um so ihre erlernten Bewegungsmuster effizienter und sicherer ausführen zu können.

Frei nach dem Motto „Sport für Alle“ ist das Training auch für Wiedereinsteiger und Anfänger sehr gut geeignet als Grundlagentraining für das allgemeine körperliche Leistungsvermögen.

Mit einer Vielzahl grundlegender Übungen und Bewegungsmuster, mit Ansätzen aus der Gymnastik oder dem Turnen, über Leichtathletik, Krafttraining mit dem eigenen Körper und olympischem Gewichtheben wird ein abwechslungsreiches Training für jeder Mann und Frau durch engagierte Trainer gestaltet.

Bei Interesse meldet euch beim TSV Trittau Danny Albrecht unter der E-Mail athletik.trittau@web.de

Trainingsplan der Leichtathleten

Montag

16:30 Uhr Jugendliche (12 bis 18 Jahren)

Senioren und Jugendliche ab 16 Jahre trainieren im Anschluss gemeinsam ab 18:15 Uhr

Dienstag

15: 30 Uhr Kinder (5 bis 9 Jahre)

Mittwoch

15:30 Uhr Schüler (9 bis 11 Jahre)

17:00 Uhr Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

18:00 Uhr ab 70 Jahre trainieren unsere ‚Supersenioren‘

18:15 Uhr starten die Senioren und Jugendliche (ab 16 Jahre) das gemeinsame Training

19:00 Uhr Sport für alle 2.0

Freitags

16:00 Uhr Sport für alle

18:00 Uhr Sport für alle 2.0

Leichtathletik @ TSV Trittau

Mit vielfältigen Angeboten unterstützen wir Kinder bei der Entwicklung ihrer sportlichen Begabung. Auf spielerische Art werden die koordinativen Fähigkeiten, die Schnelligkeit sowie die Sprung- und Wurfkraft trainiert.

Schnell erkennen die Kinder ihre Vorlieben für einzelne Disziplinen und in den Trainingsgruppen der Schülerinnen und Schüler werden erlernte Techniken weiter verfeinert.

Montags und mittwochs trainieren die Jugendlichen sowie die Erwachsenen und Senioren. Dabei reicht das Angebot vom Freizeit- und Breitensport bis hin zum Wettkampfsport. Trainiert werden die vielfältigen Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen.

Für alle Sportler besteht zusätzlich das Angebot, unter dem Motto Sport für Alle mit Fitness- und Athletik- Training sich fit zu halten und Spaß zu haben. Alle, die Sport in der Gemeinschaft betreiben wollen oder eine neue Herausforderung suchen, sind bei uns herzlich willkommen!

Einfach vorbeischaun und mitmachen!

Das Deutsche Sportabzeichen

Die höchste Sportauszeichnung außerhalb von Vereinswettkämpfen in Trittau.

Teste deine sportliche Leistungsfähigkeit in Kraft, Ausdauer, Koordination und Geschwindigkeit. Das Sportabzeichen ist auch eine Aktivität für die ganze Familie. Einfach mal sonntags mit allen Familienmitgliedern auf den Sportplatz in Trittau kommen, um sich zu bewegen - ist eine großartige gemeinsame, alternative Freizeitgestaltung.

Das Deutsche Sportabzeichen kann aber auch der persönliche Fitnesstest für jeden sein. Nähere Informationen erhaltet ihr unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Ab dem 19. Mai startet jeden 2. bis 4. Sonntag ab 10:00 Uhr unter Anleitung erfahrener Trainer die nächste sportliche Saison für alle Trittauer Bürger und Bürgerinnen.

Bei Interesse meldet euch beim TSV Trittau Maren Schneider unter der E-Mail la.tsv-trittau@gmx.de

