



Leichtathletik im TSV Trittau „Sport für alle“

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 200 Mitgliedern sind wir in allen Altersklassen von 4 bis 95 Jahren aktiv in der Leichtathletiksparte 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.

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

Trittau Run am 1. Mai

Laufen durch die Hahnheide, mit dem Trittau RUN am 1. Mai können alle Laufbegeisterten ihr Können zeigen.

Trainiere mit uns gemeinsam, um am 1. Mai in Trittau zu starten. Dienstags um 19:00 Uhr Treffpunkt am Sportplatz Großenseer Straße oder sonntags um 10:30 Uhr Treffpunkt am Parkplatz Waldkindergarten Bergwichtel.

Sport für alle 2.0, die maximale Kraft als Trainingsziel

Ob Schnellkraft oder Kraftausdauer, der TSV Trittau bietet ab sofort jeden Dienstag und Mittwoch um 19:00 Uhr sowie freitags 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 aber auch für Wiedereinsteiger und Anfänger sehr gut geeignet. Mit einer Vielzahl grundlegender Übungen und Bewegungsmuster 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 16 Jahren),
Senioren und Jugendliche ab 16 Jahre trainieren
im Anschluss gemeinsam ab 18:15 Uhr

Dienstag

14:00-15:00 Uhr Kinder (4 bis 6 Jahre)
16:00-17:30 Uhr Kinder (7 bis 9 Jahre)

19:00-21:00 Uhr Sport für alle 2.0

19:00 Lauftreff TSV Trittau

Mittwoch

15:30-17:00 Uhr Schüler (9 bis 11 Jahre)
17:00-18:30 Uhr Jugendliche (12 bis 16 Jahre),
Senioren und Jugendliche ab 16 Jahre trainieren
im Anschluss gemeinsam ab 18:15 Uhr

Ab 18:00 Uhr trainieren unsere ‚Supersenioren‘
ab 70 Jahre und um 19:00 Uhr Sport für alle 2.0

Freitag

16:00 Uhr Sport für alle und ab 18:00 Uhr Sport
für alle 2.0

Sonntag

10:30 Uhr Lauftreff TSV

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 Athletiktraining 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!



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 Fitnessstest 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



Save the Date 28. August 2020