

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

herzliche Einladung zum:

9. SOMMERTRAINING - Saison 2020 des FC. CHAMMÜNSTER Ski Alpen

Stand:

Mittwoch, 10. Juni 2020



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.

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

andreas.schoenberger@raedlinger.com

Kontakt : **Sepp Hecht** Telefon:

Telefon:

Festnetz: 09461 90097

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/>

Die geplanten Hallentrainings können auch in FREIEN stattfinden - Möglichkeit am Stadion in Cham, Sportplatz Chammünster oder in Obertrübenbach - Information dazu erfolgt immer zeitnah an euch!!

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	Samstag	13.06.2020	Besprechung zum Sommertrainingsplan=> Kraft/Athletik => Schnelligkeit/Koordination => Koordination/Gleichgewicht => Ausdauer => Spiele => Beweglichkeit - leichter Ausdauerlauf ab Ziffling ,... - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Familie Schönberger 93497 Willmering Ziffling 32	Luis und Andy Schönberger mit Josef Hecht	Eltern
2	Sonntag	14.06.2020	leichter Ausdauerlauf am Chamer Stadion, Dehnübungen,..	09:00	10:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Stadion Cham, Further Straße, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
3	Montag	15.06.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	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
4	Donnerstag	18.06.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
5	Samstag	20.06.2020	Aussentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Stadion Cham, Further Straße, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
6	Montag	22.06.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
7	Samstag	27.06.2020	Aussentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Stadion Cham, Further Straße, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
8	Montag	29.06.2020	Crosslauf am Buchberg mit Schnellkraft, Kraft, Ausdauer,... - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz bei Katzberg 1, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
9	Freitag	03.07.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
10	Sonntag	05.07.2020	1. Wanderung "Rund um Cham" des FC. Chammünster im Zuge des Sommertrainings - nähere Info's Homepage: 	Start 06:00	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Josef Hecht	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
11	Mittwoch	08.07.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
12	Samstag	11.07.2020	Aussentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Stadion Cham, Further Straße, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
13	Sonntag	12.07.2020	leichter Ausdauerlauf am Satzdorfer See, Dehnübungen,..	09:00	10:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz am Satzdorfer See - 93486 Satzdorf	Luis und Andy Schönberger	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
14	Montag	13.07.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
15	Samstag	18.07.2020	Aussentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Chammünster, Pfarrer-Mandl-Straße 31, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
16	Montag	20.07.2020	Crosslauf am Buchberg mit Schnellkraft, Kraft, Ausdauer,.. - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz bei Katzberg 1, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
17	Freitag	24.07.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
18	Montag	27.07.2020	Crosslauf am Buchberg mit Schnellkraft, Kraft, Ausdauer,.. - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Parkplatz bei Katzberg 1, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
19	Samstag	31.07.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
20	Sonntag	08.08.2020	1. Fahrradtour "Rund um Cham" des FC. Chammünster im Zuge des Sommertrainings - nähere Info's Homepage:	Start ca. 08:00	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Josef Hecht	mit Eltern der teilnehmenden Kinder



Pause "große Sommerferien"!!



Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
21	Samstag	22.08.2020	Aussentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Chammünster, Pfarrer-Mandl-Straße 31, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
22	Freitag	28.08.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
23	Samstag	29.08.2020	Aussentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele - Dehnübungen	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Sportanlage Chammünster, Pfarrer-Mandl-Straße 31, 93413 Cham	Luis und Andy Schönberger	Eltern
24	Montag	31.08.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
25	Samstag	05.09.2020	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2020) - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	18:00	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	Luis und Andy Schönberger	Eltern
26	Montag	07.09.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
27	Samstag	12.09.2020	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2020) - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	18:00	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	Luis und Andy Schönberger	Eltern
28	Montag	14.09.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	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
29	Samstag	19.09.2020	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2020) - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	18:00	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	Luis und Andy Schönberger	Eltern
30	Montag	21.09.2020	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger	Eltern
31	Samstag	26.09.2020	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2020) - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	18:00	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	Luis und Andy Schönberger	Eltern
32	offen	offen	KONDI-Wettbewerb 2020 Bayerwald oder evtl. DSC Kondi (Veranstalter und Organisation z. Zt. noch nicht bekannt)	offen		Kinder und Schüler Skiverband Bayerwald	offen	Luis und Andy Schönberger	Alle