

Und so läuft's:

- Interessierte Läuferinnen und Läufer können bis zu fünf Probetrainings absolvieren. Danach wird ein Vereinsbeitritt (s. Beitrittsbedingungen auf der Homepage) vorausgesetzt. Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind beim AST Süßen beitragsfrei. Allerdings wird bei der regelmäßigen Teilnahme an den ProSpective-Trainings der Beitritt mindestens eines Elternteils erwartet.
- Alle neuen Läuferinnen und Läufer erhalten einen (vorläufigen) AST-LaufPass. Nach zwölfmaliger Trainingsteilnahme bekommst Du den Original-Pass und ein AST-Funktions-Shirt.
- Das AST Süßen übernimmt bei Kindern und Jugendlichen die Startgebühren von bis zu sieben ausgewählten (dem Alter und Leistungsstand entsprechenden) Wettbewerben.

Hinweis(e):

- Der aktuelle Mitgliedsbeitrag für Erwachsene beträgt 35.- Euro/Jahr.
- Beim Erwerb eines Startpasses für die Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen fallen ggf. separate Gebühren an.
- TeilnehmerInnen sind während der Trainings über das AST Süßen versichert.

KOMM' INS TEAM!

Wir sind der Verein für alle Ausdauersportler jeglichen Alters, vom Anfänger bis zum Profi.

Unsere Trainingsangebote

- Laufen
- Radfahren
- Schwimmen
- Triathlon
- Gymnastik
- Präventionssport

Weitere Aktivitäten

- null auf 21 - Mein erster Halbmarathon
- Stadtlauf Süßen
- Vorträge
- Workshops



AST Süßen

www.ast-suessen.de



LASST UNS *(weiter)* LAUFEN
BORN TO RUN

Neue Laufangebote
für Kinder und Jugendliche

Natürlich fit und stark
Ab 19. September 2022

JETZT
ANMELDEN!

Liebe Kinder,
liebe Jugendliche,
liebe Eltern,

Wir – Eltern und Sportverein – sind maßgeblich an der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen beteiligt. Das Ausdauersportteam Süßen bietet ab 19. September 2022 ein vielseitiges und abwechslungsreiches Laufangebot für (beinahe) jedes Alter.

Mit diesem besonderen Trainingsangebot fördern wir

- ein gesundes Körperbewusstsein,
- die Leistungsbereitschaft von Kindern und Jugendlichen, und
- die Grundlagen für nahezu alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Das Angebot richtet sich an ALLE – ob Bewegungstalent oder Sportmuffel, denn: Laufen, Springen, Fangen und Hüpfen fördert ein gesundes Wachstum und vielseitige Bewegungserfahrungen mit Gleichgesinnten (Fair Play) und (neuen) Freunden und Freundinnen.

Darüber hinaus fördert und verbessert regelmäßige Bewegung (in allen Wachstumsphasen) nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch die Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit.

Nicht zuletzt bieten Laufen, Rennen und Sprinten die Grundvoraussetzungen für nahezu alle Sportarten, ob Fußball, Basketball, Handball und viele andere mehr ...

Zielgruppe:

Das wöchentliche Trainingsangebot richtet sich an diese Altersgruppen:

- Kids4Run (6 bis 10 Jahre)
- Teens4Run (11 bis 15 Jahre)
- YoungPro4Run (16 bis 21 Jahre)
- Pro4Run (21 & älter)

Zusatztraining:

Darüber hinaus bietet das AST Süßen allen TeilnehmernInnen, die mit besonderer Motivation und entsprechenden körperlichen Voraussetzungen (richtig) an den Start gehen wollen, ein zusätzliches ProSpective-Training, bei dem ein besonderes Augenmerk auf der Entwicklung der motorischen Fähigkeiten und mentaler Stärke liegt.

Die TeilnehmerInnen an diesem Programm erhalten (auf Wunsch) periodisierte Rahmentrainingspläne. Komplettiert wird das Training durch ein altersgerechtes, betreutes Grundlagenausdauertraining (Long-Jog) am Wochenende.

Info:

Weiterführende (individuelle) Trainings-, Ernährungsberatung und/oder Mentalcoaching können auf Honorarbasis mit dem Coach vereinbart werden.

Trainingszeiten:

- Montags 18:00 bis 19:30 Uhr [Alle Gruppen]
Trainingsort: Lautertalstadion Donzdorf

Zusätzliches Trainingsangebot:

- Donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr [ProSpective]
- Samstags 10:00 bis 11:00 Uhr [Long-Jog]

Ansprechpartner / Anmeldung:

Jochen Frech (jochen.frech@ast-suessen.de)
oder
Heiko Thiele (heiko.thiele@ast-suessen.de)

Weitere Infos:

www.ast-suessen.de
oder
info@ast-suessen.de

