

## SENIOREN-LEICHTATHLETIK !?

Nein, das ist kein Angebot nur für RentnerInnen, denn in der Leichtathletik beginnen die Altersklassen bei den „Seniorinnen“ mit 30 Jahren und bei den „Senioren“ mit 30 Jahren !! Was - Sie sind unter diesen Altersgrenzen und trotzdem interessiert – kein Problem, wir sind „alters-tolerant“ !

Wenn Sie also als Erwachsene in die Leichtathletik mal wieder einsteigen oder auch für das Sportabzeichen trainieren wollen und montags- und/oder freitagmorgens Zeit haben (weil vielleicht die Kinder dann in der Schule oder der Kita sind oder Sie es sich beim Homeoffice entsprechend einrichten können), dann wäre das doch eine gute Gelegenheit, sich (wieder) sportlich zu betätigen.

Im Winterhalbjahr (Oktober bis April) trainieren wir in der Leichtathletik-Halle in Frankfurt am Main-Kalbach, nach dem derzeitigen Hallenbelegungsplan montags und freitags von 9 bis 11 Uhr .

Am Anfang der Trainingseinheit steht Aufwärm-Gymnastik und Lauftraining an, danach üben wir je nach „Bedarf“ der TeilnehmerInnen Sprint/Lauf, Kugelstoßen, Weitsprung und Diskuswurf. Solche guten Trainingsbedingungen wie in Kalbach (z.B. 200 m- Rundbahn, Kugelstoßanlage, mehrere Weitsprung-Gruben) finden Sie sonst in Frankfurt nicht mehr !)

Im Sommerhalbjahr trainieren wir auf Sportanlagen in der Umgebung von Bonames (Trainingsort muss erst noch bestimmt werden), wetterabhängig grundsätzlich ebenfalls montags und freitags morgens – bei schlechten Witterungsverhältnissen (große Hitze, Regen) verschieben wir das Training auch mal auf einen anderen Tag.

Für ganz Ehrgeizige gibt es natürlich auch die Möglichkeit der Teilnahme an Wettbewerben auf Orts-, Landes- und Bundesebene oder sogar bei Senioren-Europa- und Weltmeisterschaften teilzunehmen, was einige aus unserer Trainingsgruppe auch schon mit Erfolg getan haben.

Aber bei allem Ehrgeiz gilt für uns das Motto „Spaß beim Training und Gemeinschaftsgeist ist viel wertvoller als Gold- Silber- oder Bronzemedailen.“

Nähere Informationen beim Übungsleiter Günter Ilchmann.

Bei Interesse schreiben Sie mir eine Email <mailto:g-ilchmann@gmx.de> mit dem Betreff „LA-Senioren TSVB“ (damit Ihre Email nicht übersehen wird oder im SPAM-Ordner landet)

Wir freuen uns, wenn Sie kommen !

