

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

herzliche Einladung zum:

## 8. SOMMERTRAINING - Saison 2019 des FC. CHAMMÜNSTER Ski Alpin und Inline

Die Trainingseinheiten finden bei jeder Witterung statt!!! - siehe hier auch ALTERNATIVE - Hallentraining in Waffenbrunn,.....

Bitte zum Training mitbringen – Spaß und Freude - ausreichend zum Trinken, etwas zur Stärkung, Sportkleidung, Laufschuhe, Regenschutz (evtl. Sonnenschutz), usw,...  
und Kleidung zum Wechseln!!!



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](mailto:andy.schoenberger@t-online.de)

[andreas.schoenberger@raedlinger.com](mailto:andreas.schoenberger@raedlinger.com)

Kontakt : A Sepp Hecht

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 Sportplatz Chammünster oder in Obertrübenbach - Information dazu erfolgt immer zeitnah an euch!!



**Wichtig - die 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	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
				pünktlich	um:				
1	Samstag	08.06.2019	Besprechung zum Sommertrainingsplan=> Kraft/Athletik => Schnelligkeit/Koordination => Koordination/Gleichgewicht => Ausdauer => Spiele => Beweglichkeit - anschließend Hallentraining - Kraft, Schnelligkeit und Spiele	17:30	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	Paul Brückl, Sepp Hecht mit Luis und Andy Schönberger	Eltern
2	Montag	10.06.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
3	Mittwoch	12.06.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
4	Freitag	21.06.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
5	Samstag	22.06.2019	Hallentraining - 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 mit Paul Brückl	Eltern
6	Montag	24.06.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
7	Mittwoch	26.06.2019	Crosslauf am Buchberg mit Schnellkraft, Kraft, Ausdauer,... - nach Bedarf weitere Übungen in Ziffling 32	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Familie Schönberger 93497 Willmering Ziffling 32	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
8	Donnerstag	27.06.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
9	Samstag	29.06.2019	Hallentraining - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
10	Sonntag	30.06.2019	19. Chamer Stadtlauf des ASV Cham - Homepage: <a href="http://www.asv-cham.de">www.asv-cham.de</a> (zählt zum Lauf Cup - Cham)	Start 08:45	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	Stadion ASV Cham	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
			Für Interessierte - ist gemeinsame Anmeldung				Further Straße		
			beim Training möglich!!				93413 Cham		
11	Mittwoch	03.07.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
12	Samstag	06.07.2019	Hallentraining - 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 mit Paul Brückl	Eltern
13	Sonntag	07.07.2019	14. Gibacht Berglauf Furth im Wald - Homepage: www.skiclub-furth.de (zählt zum Lauf Cup - Cham)	Start 10:00	offen	Kinder und Erwachsene des FC. Chammünster	ATT Tagungszentrum Furth im Wald	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	mit Eltern der teilnehmenden Kinder
			Für Interessierte - ist gemeinsame Anmeldung				Chambau 1		
			beim Training möglich!!				93437 Furth im Wald Dorfplatz am		
14	Mittwoch	10.07.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
15	Samstag	13.07.2019	Hallentraining - 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 mit Paul Brückl	Eltern
16	Dienstag	16.07.2019	Crosslauf am Buchberg mit Schnellkraft, Kraft, Ausdauer,... - nach Bedarf weitere Übungen in Zifling 32	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Familie Schönberger 93497 Willmering Zifling 32	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
17	Freitag	19.07.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
	Samstag und Sonntag	20.07. - und 21.07.2019	Inline - Internationales Rennwochenende in Bad Kötzing			Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Rennstrecke des Veranstalters - siehe Ausschreibung!!	Inlineteam des FC. Chammünster	Eltern
			Mithilfe bei der Veranstaltung!! - Besten Dank!!						Bitte um Unterstützung!!
18	Dienstag	23.07.2019	Crosslauf am Buchberg mit Schnellkraft, Kraft, Ausdauer,... - nach Bedarf weitere Übungen in Zifling 32	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Familie Schönberger 93497 Willmering Zifling 32	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer	
19	Freitag	26.07.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern	
	Samstag	27.07.2019	Vereinsmeisterschaft im Inline in Chammünster			Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Chammünster an der Brücke - siehe Ausschreibung!!	Inlineteam des FC. Chammünster	Eltern	
			Mithilfe bei der Veranstaltung!! - Besten Dank!!						Bitte um Unterstützung!!	
			 <b>Pause "große Sommerferien"!!</b> 							
20	Samstag	17.08.2019	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2019) - 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 mit Paul Brückl	Eltern	
21	Freitag	23.08.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	noch offen	Eltern	
22	Samstag	24.08.2019	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2019) - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	18:00	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	noch offen	Eltern	
23	Freitag	30.08.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	noch offen	Eltern	
24	Samstag	31.08.2019	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2019) - Kraft, Schnelligkeit/Koordination/Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Spiele	18:00	20:00	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Turnhalle Grundschule Chammünster, Obere Schulstraße 1 (Eingang)	noch offen	Eltern	

Nr.	Tag	Datum	Trainingseinheit	Beginn	Ende	Teilnehmer	Ort, Treffpunkt	Verantwortliche Trainer	Helfer
25	Freitag	06.09.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
26	Samstag	07.09.2019	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2019) - 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 mit Paul Brückl	Eltern
27	Freitag	13.09.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
28	Samstag	14.09.2019	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2019) - 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 mit Paul Brückl	Eltern
29	Freitag	20.09.2019	Fahrradtour - Grundlagenausdauer	18:00	19:30	Kinder FC. Chammünster und Interessierte	Dorfplatz am Feuerwehrhaus in Chammünster, Piedendorfer Str. 2	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Eltern
30	Samstag	21.09.2019	Hallentraining (Vorbereitung zum KONDI-Wettbewerb 2019) - 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 mit Paul Brückl	Eltern
31	offen	offen	KONDI-Wettbewerb 2019 Bayerwald oder evtl. DSC Kondi (Veranstalter und Organisation z. Zt. noch nicht bekannt)	offen		Kinder und Schüler Skiverband Bayerwald	offen	Luis und Andy Schönberger mit Paul Brückl	Alle