

T
V
G
e
o
r
g
s
m
a
r
i
e
n
h
ü
t
t
e

Leichtathletik 20 plus...

Bestimmt geht es vielen so wie den Teilnehmer der Erwachsenen-Leichtathletik des TV Georgsmarienhütte. Während der Schulzeit gehörte die Leichtathletik untrennbar zum Sportunterricht. Wer Spaß daran und Talent darin hatte, ging als Kind und Jugendlicher vielleicht in den nächstgelegenen Sportverein, um sich im Hochsprung, im Sprint oder Kugelstoßen zu verbessern. Und dann? Irgendwann war man zu alt für die Gruppe! Aber nur noch Laufen? Das hält zwar fit, aber ist manchen nicht genug oder zu einseitig.

Da möchte und kann der TV Georgsmarienhütte Abhilfe schaffen: In der Senioren-Leichtathletikgruppe (ab 20 Jahren) können alte Talente wiederentdeckt, aber auch neue gefördert werden.

Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 20 Uhr. Im Sommer wird auf dem Rehlberg trainiert, im Winter in der Halle "Alte Wanne". Der Trainer, Björn Pokar, achtet auf ausgewogene Trainingseinheiten. Ob die Sommer-Klassiker, wie Speerwurf oder Weitsprung, oder anstrengendes Ausdauer -, Zirkel- und Sprungkrafttraining im Winter, die kleine, aber feine Gruppe ist mit viel Freude und Eifer bei der Sache.

Über Zuwachs würde sich die Gruppe sehr freuen. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht, nur Spaß, Sportkleidung und gegebenenfalls Spikes für das Sommertraining sind mitzubringen. Wer möchte, hat auch die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen.

Weitere Fragen beantworten die "20+"-Leichtathleten gerne direkt beim Training oder der Trainer vorab per Mail oder Telefon!
Kontakt: Björn Pokar, Tel.: 0541-4430126, Mail: Björn_Pokar@web.de



Auf die Plätze, fertig, los! – Auch der richtige Start will trainiert werden.



Weitsprungtraining im Winter – da geht's manches Mal auch hoch hinaus!



Eine Laufrunde gehört stets zu unserem Aufwärmprogramm.



Wir freuen uns auf neue Trainingspartner!



Weichturnmatten für die Sprungkraft – eine schweißtreibende Trainingseinheit!