

## LC Bingen Schülertraining startet zum Herbstbeginn mit erweitertem Trainingsangebot

*Neben den leichtathletischen Kerndisziplinen Springen, Werfen, Laufen bietet der LC Bingen nun auch ein wöchentliches Schwimmtraining im Schülerbereich an.*

Mit dem Ende der Herbstferien beginnt beim LC Bingen das Schülertraining und die Neueinteilung der leistungsspezifischen Gruppen.

Auf Grundlage der leichtathletischen Kerndisziplinen Springen, Werfen, Laufen erhalten die Kinder eine umfassende sportliche Grundausbildung mit der Schulung sämtlicher konditioneller und koordinativen Fähigkeiten. Die Kinder nehmen an ca. 4 – 8 Wettkämpfen im Jahr teil, dies sind Kinderleichtathletikfeste, Mehrkämpfe und Läufe.

Im Rahmen der sportlichen Grundausbildung wird das Trainingsangebot für die Kinder durch ein wöchentliches Schwimmtraining erweitert. Die Kinder haben damit die Möglichkeit die Schwimmtechniken gezielt zu erlernen und an Triathlonwettkämpfen, sowie swim and runs teilzunehmen. Im LC Bingen gibt es seit 2002 ein erfolgreiches Triathlonsteam.

Die Trainingszeit für alle Schüler ist immer der Dienstag von 16:30 – 18:30, Treffpunkt Stadion Bingen Büdesheim. Wer sich das Training anschauen möchte ist herzlich willkommen; um Voranmeldung wird gebeten unter [info@lcbingen.de](mailto:info@lcbingen.de). Weitere Infos gibt es auf [www.lcbingen.de](http://www.lcbingen.de)