

# KSE Adulte Training

Wéini: All Dënschdeg Owend vun 19:30 – 21:00 (net wärend de Feierdeeg a wärend de Schoulvakanze muss ee gesi wéi d'Méiglechkeete sinn)

## Fir wien:

- 1) Leit déi nach ni geklomme sinn an et léiere wëllen (Initiatioun, kee Niveau)
- 2) Leit déi séchere kennen, mee nach am Ufank vun hirer Klamm Karriäre stinn (Ufänger)
- 3) Leit déi scho méi laang klammen, mee d'Klamm an Technik Grondlage léiere/erweidere wëllen.

## Inhalt:

- +/- 10 Minutte gemeinsam Opwiermen
- Eventuell klamm spezifesch Kraaft Übungen
- +/- 80 Minutte ugepasste Grondlagen Technik Training

## Reegelen:

- Déi Leit vun der Plage virdrunner müssen um 19:30 ophalen, dass den Training pünktlech ufänke kann. Oppassen, et kann ee just entweder ob der Escalade Adulte KSE Plage klammen oder ob den Training kommen. Béides gëtt net.
- Leit déi um Training deelhuefen, solle pünktlech do sinn a prett sinn, wann d'Opwiermen um 19:30 ufänkt.
- Déi Leit déi ob den Training kommen, müssen och de Programm vum Training matmaachen.
- Nom Training kënnen déi Leit mat Klamm Pass nach bis 22:15 weider klammen.

## Beispill vun engem Training:

- Opwiermen + Rumpfstabilisatioun (10 Minutten)
- Technik Erklärungen + Presentatioun vum Programm (5 Minutten)
- Exercicer duerchféieren + Hëllef Stellungen (75 Minutten)
- Stretching oder weider klammen (just mat Klammpass)

Den Haaptprogramm gëtt op d'Niveauen vun de Participanten ugepasst a besteet aus engem Mix vu verschiddenen Technik an Taktik Übungen (Placement des pieds, dynamique/statique, Endurance, Visualisation, Mouvements etc..).

## Umeldung:

	Conditioon	Platzen	Umeldung
Initiatioun	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kee KSE Member</li><li>- Kee Klamm Pass</li><li>- 3x 10€ pro 3 éischt Séancen</li></ul>	6 Platzen	Mat Umellung per SMS op 691 83 73 14 mat der Unzuel vu de Participanten*
Ufänger an Grondlagen Training	<ul style="list-style-type: none"><li>- KSE Member sinn</li><li>- Klamm Pass hunn</li></ul>	12 Platzen	Umellung iwwert TeamReach**

\*Fir ze kucken ob nach genuch Plaze fräi sinn.

\*\*Ouni Umellung ass d'Participatioun net méiglech.