



Athletiktraining bei den SF Budenheim

>>> neues Trainingsangebot ab 09/2022 <<<



Nach längerer Planungs- und Abstimmungsphase können wir nun endlich ein

regelmäßiges Athletiktraining (Kraft, Koordination, Stabilität)

unter anderem für alle Spieler/innen der SF Budenheim zu speziellen Konditionen anbieten. Als professionellen Partner für diese zusätzliche Trainingsmöglichkeit haben wir JODIS Functionaltraining* gewinnen können.

Über die Notwendigkeit und Vorteile eines solchen zusätzlichen Trainings brauchen wir nicht zu sprechen. Als Stichwort nennen wir hier beispielhaft Verletzungsprophylaxe sowie Schaffung optimaler körperlicher Voraussetzungen, um Handball auf einem guten/hohen Niveau trainieren und spielen zu können. Aber auch für „Nicht-Handballer“ (z. B. Eltern, Geschwister) ist unser Angebot garantiert interessant.

Der Vorteil, eines separaten Trainings zusätzlich zum regulären Handballtraining liegt zum einen in der optimalen Ausnutzung reduzierter Hallenflächen (z. B. $\frac{1}{3}$ Halle), die sonst unter Umständen ungenutzt bleiben würden. Darüber hinaus auch darin, dass die wertvolle „Ballzeit“, die bei jeder Mannschaft knapp bemessen ist, auch vollständig für das Training mit dem Ball genutzt werden kann.

Außerdem bieten die flexible Preisgestaltung und die variablen Trainingszeiten die Möglichkeit, individuell über Trainingsintervalle und Trainingsintensität zu entscheiden.

Wir haben in den letzten Monaten bereits mit einigen weiblichen und männlichen Jugendmannschaften (wD, wE / mD, mC mB) Erfahrungen im Rahmen eines wöchentlichen des Athletiktraining mit JODIS sammeln können und möchten nun ein kontinuierliches mannschaftsübergreifendes Angebot schaffen.

Wie sieht das Angebot nun konkret aus?

Partner/Trainer: Jodis Functionaltraining / Jochen Dieter

Dauer/Einheit: 60 min

Für wen? alle Spieler/innen der SF Budenheim ab der D-Jugend (männlich/weiblich)
alle Interessierten, die gern in der Gruppe Sport treiben

**mögliche Trainingszeiten/
Trainingsorte:**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:10 JODIS ¹⁾		16:10 JODIS ¹⁾	16:00 SSH	
			17:00 SSH	
18:00 SSH				
19:00 SSH				19:00 JODIS ¹⁾
20:00 SSH	20:10 JODIS ¹⁾			
21:00 SSH				

¹⁾ Trainingshalle Mombach

Start: September 2022 bis voraussichtlich Ende Juni 2023

Teilnehmerzahl: Die Trainingseinheiten sind auf 24 Personen (in Budenheim) bzw. 18 Personen (im JODIS) beschränkt. Bei weniger als 6 Teilnehmer werden die Trainingstermine zeitnah abgesagt.

Anmeldung: Anmeldung und Abrechnung für die Einheiten erfolgt via JODIS-App

* <https://jodis-functionaltraining.de>



Athletiktraining bei den SF Budenheim

>>> neues Trainingsangebot ab 09/2022 <<<



Was kostet das?

- Kosten:**
- 10er Karte ca. 80 € [regulär 159€ / Jugendliche 129€]
(Laufzeit 4 Monate)
 - Mitgliedschaft 5-mal im Monat ca. 30 € [regulär 59€ / Jugendliche 49€]
(Laufzeit 1 Monate / Verlängerung 1 Monat)
 - Mitgliedschaft 8-mal im Monat ca. 40 € [regulär 79€ / Jugendliche 69€]
(Laufzeit 1 Monate / Verlängerung 1 Monat)
 - Mitgliedschaft Flat ca. 50 € [regulär 99€ / Jugendliche 89€]
(Laufzeit 1 Monate / Verlängerung 1 Monat)

Wie ist der weitere Plan?



Interessensabfrage via Nuudel (Link: <https://nuudel.digitalcourage.de/itsjZj93KdM2iTh2>)



Auswertung durch uns, um das Angebot optimal auszugestalten



Festlegung der endgültigen Trainingszeiten/-tage

Interesse? (egal ob Handballer oder nicht)

Die oben aufgeführten möglichen Trainingstage und Trainingszeiten findet ihr in der Nuudel-Abfrage. Bitte tragt hier ein, welche Trainingstage/-zeiten für euch grundsätzlich in Frage kommen. Also wann würdet ihr zu den aufgeführten Rahmenbedingungen konkret trainieren wollen.

Hierfür habt ihr bis zum **05.08.2022** Zeit.

Anschließend werden die endgültigen Trainingszeiten/-tage als fest buchbare Termine für das Athletiktraining festgelegt.

Die Teilnahme an der Nuudel-Abfrage ist noch keine Zusage bzw. Buchung, sie soll nur helfen das Angebot entsprechend zu gestalten.

Fragen?

Fragen werden gern von

Volker Schuster (0176-32274566) und **Katrin Braun** (0171-3129523)



beantwortet.