



Presseinformation

Plyometrisches Training

Neues Angebot für Inline-Skater beim TC Köln-Poll

Köln, 6. November 2012.

Zum Start ins Winterhalbjahr ergänzt die Skate-Abteilung des TC 1904 Köln-Poll e.V. ihr Trainingsangebot um eine zusätzliche Übungsform: Ab sofort bietet der Poller Verein ein spezielles plyometrisches Training an – ein inline-spezifisches Sprungkrafttraining.

Das Trainingsangebot findet immer mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle am Altenberger Kreuz in Köln-Poll statt. Es ist so konzipiert, dass sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Inline-Skater sowie Sportler aus bewegungsverwandten Sportarten daran teilnehmen können. Das Ziel der Übungen ist eine Steigerung der inlinespezifischen Kraftausdauer im Zusammenhang mit einer verbesserten Bewegungskoordination. Die Übungen sind aber nicht nur optimal für Inline-Skater: Sie sind auch eine sehr gute Vorbereitung für den Ski-Urlaub.

Diplom-Sportwissenschaftlerin leitet das Training

Geleitet wird das Angebot von der erfahrenen Trainerin Carolin Hildebrand. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin wird das Training in drei Blöcke aufteilen: „Zu Beginn jeder Einheit wird es Aufwärmübungen geben, meist spielerisch. Dann folgen als Schwerpunkt reaktive Sprünge und abschließend ein Cool-down mit Dehnungsübungen.“



Inline-Skaten in der Dreifachsporthalle

Parallel zum neuen Angebot startet auch das alljährliche Wintertraining der Köln-Poller Inline-Skater: Wettersicher in der Dreifachsporthalle im Schulzentrum Köln-Ostheim (Hardtgenbuscher Kirchweg 100) findet es samstags in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr statt. Dort trainieren erwachsene Fortgeschrittene und Einsteiger ins Speedskating die individuelle Technik und Taktik sowie das Skaten in Gruppen.

Samstags bietet der Verein darüber hinaus in der Sporthalle der Katharina-Henoth-Gesamtschule in der Adalbertstraße in Köln-Kalk das Kindertraining der Skater des TC 04 Köln-Poll an – und zwar immer von 14 bis 16 Uhr.

Weitere Infos unter www.skate-zone.de

Interessierte sind herzlich zu einem Probetraining in allen drei Gruppen eingeladen. Um eine kurze Anmeldung per Mail an info@skate-zone.de wird gebeten. Weitere Infos gibt es auf der Homepage der Skateabteilung unter www.skate-zone.de.

43 Zeilen á 50 Zeichen

Weitere Informationen:

Thorsten Grützner

TC 04 Köln-Poll e. V./ Abteilungsleiter Speedskating

Kurt-Weill-Straße 11

51503 Rösrath

Tel.: 02205 – 920 920

Mob.: 0151 – 20 720 920

E-Mail: info@skate-zone.de