

Der erste Trainingstag

Alles Wichtige für ein entspanntes und gelungenes Probetraining.

Was Ihr Kind mitbringen sollte

- Bequeme Sportkleidung, zum Beispiel T-Shirt und Trainingshose
- Eine gut verschließbare Trinkflasche
- Saubere Füße; trainiert wird in der Regel barfuß
- Neugier und Freude am Ausprobieren - Vorkenntnisse sind nicht nötig

Bitte rechtzeitig ankommen

Planen Sie etwa 10 bis 15 Minuten vor Trainingsbeginn ein. So kann Ihr Kind in Ruhe ankommen, den Trainingsraum kennenlernen und die Trainerin oder den Trainer begrüßen.

Was Eltern wissen sollten

- Kinder dürfen zunächst beobachten und Schritt für Schritt mitmachen.
- Bitte informieren Sie das Trainerteam über gesundheitliche Besonderheiten.
- Während des Trainings gelten klare, kindgerechte Regeln.
- Fragen können vor oder nach der Stunde persönlich geklärt werden.

Nach dem Probetraining

Nach der Stunde besprechen wir kurz, wie es Ihrem Kind gefallen hat und welche Gruppe am besten passt. Eine Entscheidung muss nicht sofort getroffen werden.

Tipp: Sprechen Sie vorab positiv über das Training - ohne Leistungsdruck oder Erwartungen.