

**WO:**

SPORTANLAGE DER UNIVERSITÄT

MAINZ

ALBERT-SCHWEITZER-STRASSE

MAINZ-BRETZENHEIM

**BEGINN:** 09:30**ANGEBOTENE DISZIPLINEN:**

(In Abhängigkeit von Geschlecht und  
Altersklasse)

**AUSDAUER:** 800m, 3000m**KRAFT:** Ball, Kugel, Standweit-  
sprung**SCHNELLIGKEIT:** 50m, 100m**KOORDINATION:** Hoch-, (Zonen-)Weit-  
Sprung, Schleuderball**ZEITPLAN:**

9:30 Gemeinsames Aufwärmen

10:00 Sprint, 50m, 100m

10:30 (Zonen-) Weitsprung  
Standweitsprung

11:15 Ball, Kugel

12:00 Schleuderball

12:30 Hochsprung

13:15 800m, 3000m

**HOL´ DIR DEIN****SPORTABZEICHEN****BREITENSPORTTAG BEIM****USC MAINZ****09. SEPTEMBER 2023**

## **Breitensport beim USC Mainz**

Der USC Mainz ist bekannt als Verein des Spitzensports mit vielen international und national erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern.

Der USC Mainz bietet aber in seinen Abteilungen auch Aktivitäten des Breitensports an. Das Angebot umfasst Gruppen der Altersklassen 40+ und 60+ für

Damen und Herren. Kontakt:

Wilfried Görke 06131 / 362628 (AB)



Info: Newsletter auf [www.usc-mainz.de](http://www.usc-mainz.de)

**Werde Mitglied in den**

**Breitensportgruppen des USC**

**40+ und 60+**

