

Vor kurzem nahm die B-Jugend der SG Laufen/Leobendorf an einem Powertraining teil. Manfred Reidinger, u.a. ehemaliger Cheftrainer des SV Laufen leitete die Übungsstunde. Das Powertraining bestand aus Elementen Boxen, Joga Jujutzu und aus Cardiotteilen um Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.



