



Zu dem Lehrgang
Koordinatives Training mit dem Sling-Trainer
am 11.02.2012 melden wir verbindlich an:

Anmeldung: Bestätigungen werden NICHT versandt! Absagen erhalten Sie rechtzeitig.

Name

Straße

PLZ, Wohnort

Verein

Telefon

Fax

Email

.....
Datum

.....
Unterschrift

Auf einen Blick

Zielgruppe:

Für alle interessierten Übungsleiter und
Übungsleiterinnen aus den Vereinen.

Termin und Ort:

11.02.2012 / 9.00 Uhr – 12.30 Uhr
Neue Markweg-Sporthalle, Herrenberg
Im Schießtäl

Gebühr: 15,00 €

(zahlbar vor Ort)

Für diesen Lehrgang werden 5 Stunden
zur ÜL-Lizenz angerechnet.



Geschäftsstelle

geöffnet: Dienstag + Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr

Tel. (07031) 663-1214, Fax (07031) 663-1969

E-mail: info@sportkreis-bb.de www.sportkreis-bb.de



Referat Breiten-Freizeitsport

**Koordinatives Training
mit dem Sling-Trainer**

**Samstag, 11. Februar 2012
9.00 Uhr bis 12.30 Uhr**

**Neue Markweg-Sporthalle,
Herrenberg**

Koordinatives Training mit dem Sling-Trainer

Wir laden Sie recht herzlich ein zum Lehrgang:

**Koordinatives Training
mit dem Sling-Trainer
Samstag, 11. Februar 2012
9.00 – 12.30 Uhr
Neue Markweg-Sporthalle, Herrenberg**

... ist ein neuartiges Schlingentraining für das Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt.

Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden.

Mit dem Training an Schlingen werden gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert sowie die Stabilität des Rumpfes verbessert.

Diese hohe Intensität ermöglicht ein Ganzkörper-Work-out in nur 20 Minuten.

Das besondere an dieser Trainingsform ist, dass sämtliche Übungen so niedrig dosiert werden können, dass sie nicht nur für Freizeit – und Leistungssportler, sondern auch mit älteren Personen geeignet ist.

Ebenso ist dieses Training für präventive Zwecke sowie für Warm-Up-Übungen hervorragend geeignet.

Abgerundet wird der Vormittag mit weiteren Kleingeräten zur Stabilisation und Koordination.

Referentin: Tanja Friedrich

**Schriftliche Anmeldung
bis 06. Februar 2012**

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
melden Sie sich bitte rechtzeitig an.**

Termin:	11.02.2012
Uhrzeit:	9.00 – 12.30 Uhr
Ort:	Neue Markweghalle-Sporthalle, Herrenberg
Gebühr:	15 Euro bezahlbar vor Ort



Anmeldung bitte bis zum 06.12.2012

Fax (07031) 663-1969

An
Robert Manz
Nebelhornstr. 57/1
71083 Herrenberg-Kuppingen

