

SLB – Fortbildung
Sling-Fitness für Senioren
&
Krafttraining mit Kleingeräten

(Zielgruppe: Trainer & Übungsleiter & alle Menschen im Alter von
30 - 100, die jung bleiben wollen)

am Samstag, 29. November 2014
in Saarbrücken Hermann-Neuberger-Sportschule

Leichtathletikhalle (H 70)

Bereits im Alten Rom wusste man: In einem gesunden Körper steckt meist auch ein gesunder Geist. Kein Wunder, denn wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich nicht nur wohl in seiner Haut, sondern ist auch kreativer und leistungsfähiger. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, gewinnen Sie Wettkämpfe (gegen Mitstreiter oder gegen den inneren „Schweinehund“), probieren Sie neue Trainingskonzepte und Sportideen aus, überwinden Sie Ihren inneren Gegner, haben Sie einfach nur Spaß beim multifunktionalen Fitnessstraining für Senioren mit dem Sling-Trainer sowie unter Einsatz von Kleingeräten (Kurzhandeln & Power-Ropes).

29. November 2014 (Leichtathletikhalle Saarbrücken)

Beginn: 10.00 Uhr	Begrüßung	Joachim Berg <i>SLB Vizepräsident Breitensport</i> Rita Buchholz <i>SLB-Seniorenreferentin</i>
10:15 Uhr - 12:15 Uhr	Zentrale Übungen mit dem Sling-Trainer	LA-Halle <u>Caroline Günther & Robert Meurer</u>
12.30 Uhr - 13.30 Uhr	Mittagspause	Sportmensa
13:45 Uhr - 16:00 Uhr	Krafttraining mit Kleingeräten	LA-Halle <u>Caroline Günther & Robert Meurer</u>
Ende: 16.00 Uhr – ca. 16.15 Uhr		Fragerunde – Auswertung (Materialausgabe)

Hinweise

Bitte Sportsachen mitbringen!

Die sportmotorischen Schulungen finden in der Leichtathletikhalle der Hermann-Neuberger-Sportschule statt. Die präsentierten Übungen sind auch in der freien Natur (Outdoor-Bereich) realisierbar.



Sling-Fitness ist nicht nur effektiv, sondern auch besonders vielseitig. Dies ist mittlerweile bekannt und bewiesen. Egal, ob im Outdoor- Bereich, im Leistungs- oder Breitensport, zu Therapiezwecken oder als Ergänzung zum Fitnessstudio, das Training mit den Schlingen bewirkt mehr, als manch einer denken mag.

Zwanzig Minuten Slingtraining ersetzt ein zweistündiges Stabilisations-training.

Das Training mit den Kurzhanteln und den Power- Ropes fördert das gesamte Körpersystem



Meldebogen

SLB - Fortbildungsveranstaltung Fitness für Senioren (29. November 2014)

Abmeldeschluss: 21.11.2014

An
Saarländischen Leichtathletik-Bund
Hermann-Neuberger-Sportschule 7
66123 Saarbrücken

Fax: 0681 / 3879-268
E-Mail: slb@lsvs.de

Info & Kontakt:

Joachim Berg
Tel.: 06838/82064

Rita Buchholz
Tel.: 06805/1022

Anmeldung (Einsenden per Post / per Fax / per E-Mail)

zur Fortbildungsveranstaltung Sling-Fitness für Senioren
(Ort: Saarbrücken) am 29.11.2014

Name:	
Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
<u>Anmerkungen:</u>	Die Teilnahmegebühr beträgt für Trainer, Übungsleiter und Interessierte inklusive Mittagessen & Materialien 25,-€. <hr/> Die Teilnahmegebühr wird am Fortbildungstag vor Ort entrichtet.

Für die Lizenzverlängerung (C- und B- Trainerlizenz / Übungsleiterschein) werden 6 Unterrichts- bzw. Lerneinheiten anerkannt.

Ort, Datum

Unterschrift