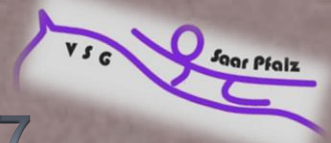


Start ins Wintertraining!

Lehrgang am 28./29.10.2017



Wir bieten Euch in Vorbereitung des Wintertrainings einen **Turnhallenlehrgang** mit neuen Ideen für das Training Eurer **WBO-Gruppen und Turniergruppen bis LK L** an. Jede Gruppe kann dabei selbst ihre Schwerpunkte setzen und ihre Trainingseinheiten auf ihre Interessen abstimmen.

Jedes Team wählt **drei Trainingseinheiten** aus und absolviert diese nacheinander.

Wir möchten Euch darin -Eurem Leistungsniveau entsprechend- neue Übungen und Trainingsmethoden mitgeben, die euch weiterbringen und Spaß machen.

Zur Auswahl stehen:

- Turnpferd mit Schwerpunkt Pflicht (Schwerpunkt auf zwei Übungen eurer Wahl)
- Turnpferd mit Schwerpunkt Kür (Schwerpunkt z.B. Übergänge angeben)
- Turnen/Akrobatik
- Körperspannung
- Sprungkrafttraining
- Konditions- und Fitnesstraining
- Gleichgewichtsschulung und Körperwahrnehmung
- Koordinationstraining/Brainflow
- Ausdruck & Körperwahrnehmung
- Landetraining
- Teamwork
- Eigene Wünsche von Euch, die wir gerne berücksichtigen

Referenten

- Voltigierer mit Erfolgen bis LK S, Fitnessstudio La Vita, Physiotherapeuten, Trainer Voltigieren, Diplom-Sportlehrer,...

Datum

- Samstag, den 28.10.2017
- Sonntag, den 29.10. 2017 (Ausweichtag bei großem Interesse)

Ort

- Hugo-Strobel Turnhalle Kirkel-Altstadt

Mitzubringen

- Trainingskleidung

Verpflegung

- Gerne könnt ihr bei uns reservieren:
- Pasta mit Tomatensauce (5,90 €)
- Pasta mit Bolognesesauce (5,90 €)
- italienischer Salat (5,50 €)
(Lieferservice Pamukkale)
- Selbstversorgung ist ebenso möglich

Kosten

- 25€ pro Person

Anmeldeschluss ist der 02.10.2017!

Bei Rückfragen und zum Anmelden wendet euch bitte an ChristineDBecker@t-online.de. Beachtet bitte, dass die Anmeldung erst mit Eingang der Gebühren verbindlich ist. Den entsprechenden Betrag überweist ihr bitte in einer Summe an folgende Bankverbindung:

Empfänger: VSG Saarpfalz e.V.

IBAN: DE74 5945 0010 1011 3103 21

BIC: SALADE51HOM

Verw.zweck: Verein angeben

Wir freuen uns auf eure Anmeldung und eine tolles Training mit Euch!

Eure VSG Saarpfalz e.V.



Anmeldeformular Lehrgang am 28./29.10.2017

Verein	
Gruppe	
Ansprechpartner inkl. e-mail- Adresse und Telefonnummer	
Voltigierer inkl. Jahrgängen	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.
Leistungsklasse	
Wunsch- Workshops	1. 2. 3.
besondere Wünsche/ Anmerkungen	
Verpflegung	<input type="checkbox"/> Selbstversorger Unsere Bestellung: <input type="checkbox"/> Pasta mit Tomatensauce: _____ <input type="checkbox"/> Pasta mit Bolognesesauce: _____ <input type="checkbox"/> Italienischer Salat: _____ Bitte Mengen angeben und den Betrag mit der Teilnahmegebühr überweisen.

Datum

Unterschrift