



Taekwondo Union Baden-Württemberg e.V.

Mitglied in der Deutschen Taekwondo Union e.V.

Mitglied im Landessportverband Baden-Württemberg e.V.

Fachverband im Württembergischen Landessportbundes e.V.

Fachverband im Badischen Sportbund Nord e.V.

Fachverband im Badischen Sportbund Freiburg e.V.

Frauenlehrgang der TUBW

Liebe Sportlerinnen und Trainerinnen,

dieses Mal dreht sich alles rund um die Themen Fitness, Gesundheit und Kräftigung. Es werden verschiedene Sportgeräte und Übungen vorgestellt, um die persönliche Fitness zu optimieren und Dysbalancen auszugleichen. Ein Schwerpunkt wird dabei das Training mit den TRX-Bändern sein.

<u>Teilnehmer:</u>	Sportlerinnen/Trainerinnen von TUBW-Mitgliedsvereinen
<u>Referenten:</u>	Janni Athanassiadis, Gesundheits- und Athletiktrainer, Functional Trainer A, TRX Instructor Helene Kohlöffel, Damenreferentin der TUBW, Trainer A
<u>Ort:</u>	IN.VIVO Physio & Sport Theodor-Heuss Platz 8 71364 Winnenden
<u>Datum:</u>	08. April 2018
<u>Uhrzeit:</u>	10:00 - 12:00 Uhr und 12:30 - 14:30 Uhr
<u>Anmeldeschluss:</u>	03. April 2018
<u>Lehrgangsgebühr:</u>	10,- €
<u>Anmeldung:</u>	Helene Kohlöffel, Tel. 0178-5004528, E-Mail: helene-kohloeffel@gmx.de
<u>Haftung:</u>	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen-/Sachschäden.

Sportliche Grüße

Helene Kohlöffel
- Damenreferentin -

Ablauf Frauenlehrgang Fitness

- 09:30-10:00 Uhr: Anreise / Organisatorisches
- 10:00-10:15 Uhr: Begrüßung und Vorstellung
- 10:15-10:30 Uhr: Aufwärmen
- 10:30-10:50 Uhr: Dehnen
- 10:50-12:00 Uhr: TRX-Übungen
-
- 12:00-12:30 Uhr: Pause mit kleinem Snack
-
- 12:30-12:45 Uhr: Aufwärmen mit Sprungseil
- 12:45-13:00 Uhr: Dehnen
- 13:00-14:00 Uhr: Vorstellung verschiedener Kraft- und Stabiübungen
- 14:00-14:15 Uhr: Nachdehnen
- 14:15-14:30 Uhr: Abschluss mit Fragerunde