



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,

dieser Frauenlehrgang wird nach Möglichkeit ganz im Freien stattfinden und sich zum Großteil mit dem Thema Lauftraining befassen. Ein Lauf ABC, Übungen an der Koordinationsleiter und Intervall-Läufe werden hier neben nützlichen Tipps vorgestellt. Dabei wird natürlich auf die unterschiedlichen Niveaus eingegangen, sodass alle (unabhängig vom Fitnessgrad oder Alter) mitmachen können. Ergänzend dazu wird ein Outdoor Bootcamp sowie ein Kraftzirkel mit abwechslungsreichen Übungen mit eigenem Körpergewicht oder mit dem Partner vorgestellt.

- Teilnehmer:** Sportlerinnen/Trainerinnen von TUBW-Mitgliedsvereinen
- Referenten:** Janni Athanassiadis, Gesundheits- und Athletiktrainer, Functional Trainer A, TRX Instructor
- Ort:** Stadion Winnenden (am Hallen- und Freibad Wunnebad)
Albertviller Straße
71364 Winnenden
- Datum:** **Samstag, 4. Mai 2019**
- Uhrzeit:** 09:00 - 10:15 Uhr / 10:30 - 11:45 Uhr / 12:15 - 13:30 Uhr
- Anmeldeschluss:** **23. April 2019**
- Lehrgangsgebühr:** 10,- €
- Anmeldung:** An Helene Kohlöffel, 0178 5004528, helene-kohloeffel@gmx.de gerne mit Angaben von: Vor- und Nachname, E-Mail, Alter und Fitnessgrad
- Haftung:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen-/Sachschäden.

Sportliche Grüße

Helene Kohlöffel
- Damenreferentin -