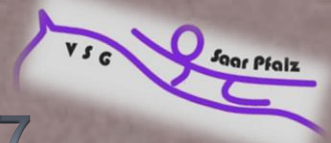


# Start ins Wintertraining!

## 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](mailto: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

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

Datum

Unterschrift