



EINLADUNG

an alle Mitglieder des Seebrucker Regatta Verein e.V.
sowie interessierte Freunde

zum

INFOTAG

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING & CORE-TRAINING

im **Studio KOLIBRI** - Intelligente Bewegung in Traunstein
www.kolibri-bewegung.de

KOLIBRI

Intelligente Bewegung.

Christina Kohlberger

Traunerstraße 1

83278 Traunstein

Telefon 0861 90994783

Telefax 0861 90994784

info@kolibri-bewegung.de

www.kolibri-bewegung.de

VORTRAG 1

- **Kind- und jugendgerechtes Krafttraining**

Warum gerade Krafttraining für Kinder wichtig ist
Die leistungsbestimmenden Faktoren im Segelsport
Funktionelles Krafttraining für Kinder in Theorie und Praxis
Physiologisch richtiges Bewegen – kindgerecht vermittelt

Samstag 5.11.2016 / 17.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung bitte über Felix Meggendorfer.

VORTRAG 2

- **Krafttraining für aktive SeglerInnen und alle die fit bleiben wollen**

Aufrechte Körperhaltung, starke Körpermitte und Rückenkraft (Antara-Training)
Was zeichnet den erfolgreichen Sportler - in diesem Fall Segler – aus?
Was sind leistungsbestimmende Faktoren?
Welche Aspekte eines Krafttrainings sind zu beachten und wie zu bewerten?
Dysbalancen vermeiden / Gelenke stabilisieren / sportartspezifische Bewegungsabläufe optimieren!

Samstag, 5.11.2016 / 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Anmeldung für diesen Vortrag bitte bis 01.11.2016 direkt im Studio KOLIBRI!

Mail: info@kolibri-bewegung.de / Tel: 0861 90994783

Wir freuen uns sehr, Sie schon bald im **Studio KOLIBRI** begrüßen zu dürfen!

Herzlichst, Ihre Christina Kohlberger & Hanns Christof Schwankner

Volksbank Raiffeisenbank

Rosenheim Chiemsee eG

IBAN

DE 32 7116 0000 0107 1040 65

BIC GENODEF1VRR

Steuernr. 9163/272/40963

Umsatzsteuer-ID DE296723020