



**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](http://www.kolibri-bewegung.de)

KOLIBRI

Intelligente Bewegung.

Christina Kohlberger

Traunerstraße 1

83278 Traunstein

Telefon 0861 90994783

Telefax 0861 90994784

[info@kolibri-bewegung.de](mailto:info@kolibri-bewegung.de)

[www.kolibri-bewegung.de](http://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](mailto: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