



Zu dem Lehrgang Brasil-Workout und Taping am 3.11.2018 melden wir verbindlich an:

**Anmeldung:** Bestätigungen werden NICHT versandt! Absagen erhalten Sie rechtzeitig.

Name .....  
Straße .....  
PLZ, Wohnort .....  
Verein .....  
Telefon ..... Fax .....  
Email .....  
..... Datum  
Unterschrift

---

## Auf einen Blick

---

### Zielgruppe:

Für alle interessierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus den Vereinen

### Termin und Ort:

3. November 2018 / 9.30 – 14 Uhr

Längenholzsporthalle, Herrenberg,

**Anfahrt über BAB 81, Ausfahrt Herrenberg,**

**Richtung Herrenberg, an der 1. Ampel (Shell-Tankstelle) nach links abbiegen.**

**S-Bahn Herrenberg Bahnhof, mit Bus bis Hallenbad (Längenholzsporthalle)**

### Gebühr: 15,00 €

Bitte die Lehrgangsgebühr auf das

**Konto IBAN DE0660350130000038065**

**BIC BB KR DE 6B**

**Sportkreis Böblingen überweisen**

**Nur dann gilt Ihre Anmeldung!**

Für diesen Lehrgang werden vom STB

**5 Std. zur Lizenzverlängerung angerechnet.**



### Geschäftsstelle

geöffnet: Dienstag + Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr

Tel. (07031) 663-1214, Fax (07031) 663-1969

E-mail: [info@sportkreis-bb.de](mailto:info@sportkreis-bb.de)



### Referat Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport

- Workout mit Brasils
- Theorie und Praxis des Tapings

**Samstag, 3. November 2018  
9.30 Uhr bis 14 Uhr**

**Längenholzsporthalle,  
Herrenberg**

## Übungsleiter – Weiterbildung 2018

Zur diesjährigen Übungsleiter-Weiterbildung im **Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport** am

**Samstag, 3. 11. 2018**  
**9.30 Uhr bis 14 Uhr**

in der **Längenholzhalle in Herrenberg**  
laden wir Sie herzlich ein!

**Block I Heinz Wegner**  
**Heilpraktiker**  
(Badminton- u. Handballtrainer)

Grundlagen des kinesiologischen Taping werden übermittelt:  
-Wirkungsweise und Materialkunde  
-Tapes zuschneiden und korrekte Positionierung  
-Allgem. Anlageformen (Bewegungs-Stütz- Korrektur - Tapes)  
-Rücken – Schulter- Knie Sprunggelenk  
-Tapes nach Beschwerdebildern (z.B. Ischias, Tennisarm, Fersensporn....)  
-Verwendung von Gittertapes

**Bitte eigene Matte und falls vorhanden, Brasils mitbringen.**

**Block II Viola Bettermann**  
**Gesundheits-/Fitness- und Physiotrainerin in der Prävention und Rehabilitation**

Das Brasil-Workout bringt Rhythmus und Abwechslung ins Training. Hierbei wird das Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus gefördert. Die kräftigenden Übungen werden durch gezielte „Minibewegungen“ mit dem Brasil intensiviert. So wird die Tiefenmuskulatur erreicht und eine Aufrichtung unserer Haltung geschult. Die Übungen, sowie auch die Faszientechniken werden unter Berücksichtigung der verschiedenen Levels angesprochen.

**Anmeldung bis 26. Okt. 2018**  
**bei gleichzeitiger Überweisung der Lehrgangsgebühr von 15,- €, nur dann gilt Ihre Anmeldung!**

Es sind Anmeldungen auch online möglich über [aheyne@sportkreis-bb.de](mailto:aheyne@sportkreis-bb.de)

Für das leibliche Wohl sorgt, wie gewohnt: Erich Rode mit seinem Serviceteam des VfL-Seniorensport Herrenberg.



Anmeldung bitte bis zum 26. Oktober 2018

Anne Heyne  
Kiefernweg 7  
71069 Sindelfingen

