

Die Sportabzeichen-Saison beginnt wieder. Die genauen Zeiten sind der Tagespresse zu entnehmen. Informationen über die Wettbewerbe, Disziplinen und Anforderungen können über nebenstehende Internet-Adressen abgerufen werden.

An der Sportschule Albstadt finden verschiedene Lehrgänge für Trainer-Assistenten statt. Ein tolles Angebot für den Nachwuchs und für unsere Trainer von morgen.

Am 13. Mai findet der 7. Stadtlaf in Bad Saulgau statt. Wir wünschen allen Teilnehmer viel Erfolg.

Martin Blaser - Roland Menz - Gerd Sturm

Sportabzeichen

Montagabend
Stadion

Weitere Infos:

www.wlsb.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=1153&smid=3430
www.deutsches-sportabzeichen.de
www.sportabzeichen-wettbewerb.de



Wissenswertes

Bewegungstraining Gehirntraining

Stress hat nicht nur ungünstige Effekte auf Herz, Kreislauf und Immunsystem, sondern auch auf das Gehirn. Körperliche Bewegung führt umgekehrt zu vermehrtem Neuronenwachstum. Weil viele Formen von Demenz durch das Zugrundegehen von Nervenzellen bedingt sind, hat diese Erkenntnis eine entscheidende Bedeutung. Zwei bis dreimal wöchentlich eine halbe Stunde Joggen ist nicht nur gut für Herz und Kreislauf, sondern auch für die geistige Fitness. Das Gehirn wird durch Sport in der freien Natur stärker beansprucht. Man konnte herausfinden, dass bei einem Training komplexer Bewegungen wie beispielsweise beim Einüben des Jonglierens sowohl die graue Substanz (Nervenzellen) als auch die weiße Substanz (Verbindungsfasern) des Gehirns verstärkt wachsen und zwar genau in den Bereichen, die für das Jonglieren wichtig sind. Bewegungstraining ist somit immer auch Gehirntraining.

Termine

Aus- und Fortbildung

Kraft - das Lebenselixier

Termin: 17.05. - 18.05.2010

Ort: Sportschule Ruit

www.wlsb.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=1248&smid=3444

Sportstunden mit Pfiff

Ideen für mehr Abwechslung im Freizeitsport mit Kindern und Jugendlichen

Termin: Fr, 18.06. bis So, 20.06

www.wlsb.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=1248&smid=3455

Yoga

Termin: 12..06.2010

Ort: Sportschule Ruit

Rund um die Wirbelsäule

Termin: 26./27..06.2010

Ort: Sportschule Ruit

Lauf-Seminar

Termin: Mo, 21.06. bis Mi, 23.06

Ort: Sportschule Albstadt

www.wlsb.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=1248&smid=3457

Interessante links

Bundesministerium für Gesundheit

> Publikationen



www.bmg.bund.de

Bundesinstitut für Sport- wissenschaft

Hilfen für den
Sport



www.bisp.de

Kindersommer

Bei Interesse zur Teilnahme bitte bis Montag, 17.05. an die TBG wenden: 07581 / 2009-0 Frau Schmidberger d.schmidberger@t-b-g.de
Sommerschließplan der Hallen beachten



Triathlon

21.08. 2010
Siebener Säge

Anmeldung und Infos

www.triathlon-badsaulgau.de/

Landes- Kinderturnfest

Fr.09.07.-So, 11.07.
Ravensburg

Info

www.stb.de/



Leichtathletik- Sportfest

08./09.07.10
Biberach



www.weltklasse-in-biberach.de

Trainer Assistenten

JuniorAssistent – Badminton

Termin:

Teil 1: Fr, 11.06. bis So, 13.06.

Teil 2: Fr, 02.07. bis So, 04.07.

www.wlsb.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=1248&smid=3447

JuniorAssistent – Volleyball

Teil 1: Fr, 11.06. bis So, 13.06.

Teil 2: Fr, 02.07. bis So, 04.07.

www.wlsb.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=1248&smid=3448

„SportAssistent“

Termin: 6.09.-10.09.2010

Ort: Sportschule Albstadt