

Auch im Schuljahr 2015/2016 unterstützen wir wieder das Programm Kooperation Schule und Verein. Wir bitten, rechtzeitig die Weichen zu stellen und Kontakte zu den Schulen aufzunehmen. Antragsstellung erfolgt wie immer nur im Zeitfenster vom 15. März bis 1. Mai für das nächste Schuljahr.

Beim Gesetz zur Regelung eines allgemeinen Mindestlohns sind weiterhin die Konsequenzen für Ehrenamtliche, Übungsleiter und Trainer wenig greifbar. Wir bleiben am Ball und hoffen auf eine schnelle und für die Vereine unbürokratische Lösung

Martin Blaser - Roland Menz - Gerd Sturm



1.PI Sportler Clemens Rapp Schwimmen
3.PI Sportler Daniel Schwarz Schwimmen
2.PI Sportlerin Isabell Härle Schwimmen
3.PI Mannschaft Mixed Volleyball

Wissenswertes

Training mit dem Medizinball

Traditionelles neu entdeckt

Obwohl er vielerorts zur Grundausstattung der Sporthallen gehört und ein effektives sowie variabel einsetzbares Trainingsgerät darstellt, ist der Medizinball im Fitness- und Gesundheitssport in Vergessenheit geraten.

Doch diese Entwicklung ist vorbei! Mit neuen Trends wie Core Training, Functional Training oder CrossFit erleben auch traditionelle Trainingsgeräte ihr Comeback.

Es gibt den Medizinball mit unterschiedlichem Durchmesser und unterschiedlicher Materialbeschaffenheit. Die Auswahl des Balls für die unterschiedlichen Trainingsübungen richtet sich nach der Übung, dem individuellen Leistungsstand des Trainierenden und der angestrebten Wiederholungszahl, abhängig vom Trainingsziel. Bei den Übungen sollten Anfänger zunächst mit leichteren Bällen beginnen, um das Gewicht mit Verbesserung ihres individuellen Leistungsstandes langsam zu steigern.

[Info](#)

Termine

Aus- und Fortbildung

Gesund, fit. Alt?

Kreative Vereinsangebote für die Generation 50plus

Termin: Fr 24.04. - So 26.04.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Richtig Tapen

Termin: Sa 09.05.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Grundlehrgänge Lizenzausbildung ÜL C „Sport mit Älteren“

Beginn der Ausbildungsreihe 2015/2016

Termin: Mo 11.05. - Fr 15.05

Ort: Sportschule Ruit

[Info](#)

Fit für Sportstunden mit Jugendlichen – SportAssistent

Termin: Fr 15.05. - So 17.05.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Interessante links

Mittelstandspreis

für soziale Verantwortung (Ministerium für Finanzen und Wirtschaft, Caritas und Diakonie in Baden-Württemberg)



Alle Unternehmen im Land mit maximal 500 Beschäftigten können sich bewerben. Voraussetzung ist, dass sie Wohlfahrtsverbände, soziale Organisationen, Initiativen, Einrichtungen oder (Sport-) Vereine unterstützen oder mit ihnen gemeinsam ein soziales Projekt auf die Beine stellen. Bewerbungsfrist: 31. März 2015.

[Info](#)

Laufe mit deinem FC Bayern-Star ins Stadion ein!

Samstag, 4. April 2015

Dortmund

[Info](#)



bunt statt blau

Kunst gegen Komasaufen 2015

die DAK sucht die besten jungen Künstler

Bewerbungsfrist: 31. März 2015.

[Info](#)

Workout

Der Winshape-Belt sieht nicht nur klasse aus, sondern es besitzt auch mehrere Funktionen:

Er begleitet dich jeden Tag – beim Sport, im Büro im Urlaub unterwegs oder Zuhause.

Der Winshape-Belt ist u.a. eine ständige Erinnerung, die Bauchmuskulatur zu aktivieren und als kleines „Fitnessstudio“ bietet er viele Workout-Möglichkeiten.

Workout mit dem Winshape-Belt



[Info](#)

Kinderturn-Kongress

Am 13. und 14. März veranstalten das Institut für Sport und Sportwissenschaft in Karlsruhe, das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen, der Badische Turner-Bund und die AOK Baden-Württemberg den sechsten Kongress unter dem Titel „Wie bringen wir Kinder und Jugendliche in Bewegung?“



[Info](#)

Landeskinderturnfest

24. bis zum 26. Juli

[Info](#)



Bücher

Gymnastik für den Beckenboden

[Info](#) [Amazon](#)

Bewegter Rücken

Eine Fitness DVD mit vielen interessanten Bewegungen und Anregungen

[Info](#) [Amazon](#)

Moderne Sturzprävention

Personengruppe ab 55 Jahren, da in diesem Alter noch Wirkungen erzielt werden können [Amazon](#)

