



Vereinsnachrichten
dies sind über 11 Jahre Infos und Angebote für Übungsleiter und Helfer.

Zur ordentlichen Mitgliederversammlung am Freitag, 19.06. um 19.30 Uhr im Foyer der Stadthalle laden ein

Martin Blaser - Roland Menz - Gerd Sturm

Jedes Mitglied über 16 Jahre kann sein Stimmrecht ausüben. Eine Übertragung des Stimmrechts ist nicht möglich. Alle Mitglieder, aber auch nicht stimmberichtigte Jugendliche, Eltern und Gäste sind herzlich willkommen.

19. Juni 2015



Wissenswertes

Funktionelles Training

Ein Training, das die spezifischen mechanischen und stoffwechselbedingten Eigenschaften des menschlichen Körpers im Einklang mit der Zielaktivität (z. B. Laufen) verbessert. Es ist ein Training, das absolut spezifisch auf die angestrebte Zielaktivität ausgerichtet ist. Das bedeutet, dass mehr komplexe Bewegungsabläufe und weniger isolierte Bewegungen trainiert werden.

Welche Vorteile hat ein funktionelles Training?

- Mehr Stabilität, weil nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelgruppen trainiert werden
- Bessere neuromuskuläre Ansteuerung, das heißt bessere Koordination
- Bessere Wahrnehmung des Körpers und der Bewegungsabläufe
- Bessere Ausrichtung auf die Zielbewegung
- Optimale Planung und Strukturierung des Trainings

Beispiel Bauchmuskelübung:

Alle Kraft, die wir in der Bewegung im Alltag brauchen, kommt aus der Körpermitte, aus dem Bauch. Leider werden Bauchmuskeln oft im Liegen trainiert, nicht aber in der Position, in der sie aktiviert werden, etwa im Stehen.

Termine

Aus- und Fortbildung

Koordinationstraining in der Natur

Termin: Mi 08.07. - Fr 10.06.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

JuniorAssistent

Termin: Fr 24.07. - So 26.07.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Lebensfreude durch Bewegung

Termin: Mo 27.07. - Mi 29.07.

Ort: Sportschule Ruit

[Info](#)

Ernährung im Sport

Termin: Mo 28.09. - Di 29.09.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Grundlehrgänge Lizenzausbildung

ÜL C „Sport mit Älteren“

Beginn der Ausbildungsreihe 2015/2016

Termin: Mo 28.09. - Fr 02.10.

Ort: Sportschule Ruit

[Info](#)

Interessante links

Aktionen

18000 € für die besten Vereinsideen

Der Innovationspreis wird alle zwei Jahre beim Stuttgarter Sportkongress (23. bis 25. 10. 2015) an Turn- und Sportvereine mit kreativen und innovativen Ideen vergeben.

Einsendeschluss:

Voranmeldung: 1. 8. 2015

Eingang der Bewerb.unterlagen: 15. 9. 2015

[Info](#)

„Alkoholfrei Sport genießen“ – Mitmachaktion für Handballvereine



[Info](#)

Berufschulzentrum

Der Verbandskasten in der Sporthalle der Berufsschule ist ständig leer. Der TSV beteiligt sich an einer erneuten Befüllung. Der Verbandskasten wird zukünftig von der Schule unter Verschluss genommen. Die ÜL des TSV müssen somit einen eigenen Verbandskasten mitbringen.

Smarter Fahrradhelm

Radfahren mit cleverer Kopfbedeckung: Der Sensor im Fahrradhelm Lazer Genesis Lifebeam erspart den Pulsgurt.

[Info](#)



Stuttgarter Sportkongress

als Katalysator und Motor

23. bis 25. Oktober im SpOrt Stuttgart

[Info](#)

Freiburger Gerätturntage

Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg

10. bis 11. Oktober in Freiburg

[Info](#)

Wir bewegen ALLE!

Vielfalt und Teilhabe im Kinder- und Jugendsport erleben

11. bis 13. Dezember in Frankfurt /Main unter der Schirmherrschaft von Frau Bundesministerin Schwesig

[Info](#)

Bücher

Fortschritte im Functional Training:

Neue Trainingstechniken für Trainer und Athleten

[Info](#)

[Info](#)

Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben

[Info](#)

