Hiermit melde ich mich zur Fortbildung

„Sling is in“

Name, Vorname | Telefon

Straße, Hausnummer | E-Mail-Adresse

PLZ, Ort | Datum | Unterschrift

Die Fortbildung richtet sich an alle, die Lehrtätigkeiten in den Bereichen Sport wahrnehmen, sei es auf Verbandsebene oder im Schulbereich, aber auch an privat Interessierte.

Anmeldung und Teilnehmergebühr

- Pro Teilnehmer sind auf das unten genannte Konto **30 €** bis zum **Fortbildung** zu überweisen. Referendare u. Studenten zahlen eine ermäßigte Gebühr von **25 €**.
- Eine **Anmeldung** wird erst mit dem Termin des **Zahlungseinganges** wirksam. Die Meldungen werden in der Reihenfolge der Buchungen berücksichtigt. Bei Überbelegung erfolgt telefonische Absage und Rückerstattung der Gebühr.
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Angabe einer E-Mail-Adresse.
- Die Fortbildung ist genehmigt als eine "die staatliche Lehrerfortbildung ergänzende Maßnahme".
- Bei **Absage** werden 5 € Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei Absagen 14 Tage und weniger vor dem Fortbildungstermin erfolgt keine Rückerstattung der Teilnehmergebühr, wenn keine Ersatzbelegung gefunden wird.

Anmeldung:
Anschrift:
Silvia Maiberger
(Gymnasium Stein)
Fasanenring 24
90547 Stein
E-Mail: slingtrainer@googlemail.com

Information:
Telefon:
+49(0)911-6898886
Bitte auf Anrufbeantworter sprechen!

Bankverbindung:
Silvia Maiberger
Sparda Bank Nürnberg BLZ 76090500 Kto-Nr. : 300112429
Verwendungszweck: **„Sling-Training“ + Name**

Teilnahmebestätigung:
Die Teilnehmer erhalten Teilnahmebestätigungen zur Vorlage bei Schule, Verein und Finanzamt.

Haftung:
Haftung für Schäden an Gesundheit und Eigentum wird nicht übernommen.

Die Fortbildung findet statt in der Sporthalle Am Weihersberg, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein

WEGBESCHREIBUNG

ZUERST: Das Fernziel ist der Fernsehturm.
1. **Von München kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen Richtung Ansbach/Stein.
2. **Von Würzburg kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Fürth/Erlangen, Richtung Nürnberg Süd (Frankenschnellweg), Ausfahrt: Westring, rechts abbiegen Richtung Ansbach/Stein.
3. **Von Bayreuth kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Nord, Richtung Heilbronn bis Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen Richtung Ansbach/Stein.

DANN: In Stein den Wegweisern zum Freizeitbad Palm Beach folgen. Links neben dem Palm Beach ist das Gymnasium Stein, zu dem die Sporthalle am Weihersberg gehört.
Mit der DB:
U2 Richtung Röthenbach bis

Sling is in

www.steinerworkshop.de

Koordinations-Training und Konditions-Training

mit dem REHAPE®Sling-Trainer

Fortbildung am

21. März 2009

Organisation:
Silvia Maiberger und
Cornell Coezijn (Physiotherapeut)
In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Stein

Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit durch Stabilisationstraining

Neueste Erkenntnisse der Muskel- und Neurophysiologie haben ergeben, dass eine lokale Stabilisierung der Gelenke durch aggressive, hochfrequente Schwingungen und Vibrationen zu erzielen ist.
Mit dem **REHAPE® Sling-Trainer** (2 an Seilen befestigte Schlaufen, die aufgrund der Instabilität vibrieren und dadurch lokale Stabilisatoren aktivieren) kann mit wenig Aufwand jeder individuell den ganzen Körper trainieren.

→ Fitness mit wenig Aufwand

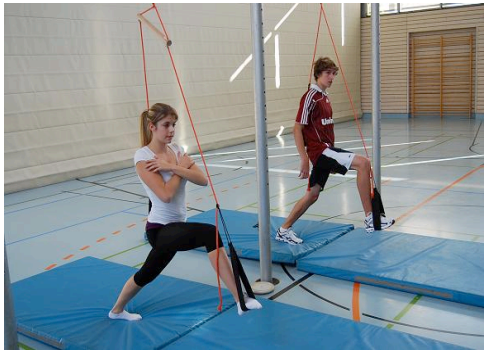
Mit jeder Trainingseinheit steigt der Spaß, das Erfolgserlebnis motiviert zur weiteren „Kunststücken".

→ Trainieren macht Spaß

Der Sling-Trainer wird entweder ans Reck oder in die Sprossenwand eingehängt. Einige Übungen könne auch mit den Ringen durchgeführt werden.

→ Ein Training für Jedermann zu jeder Zeit

→ optimal ist die individuelle Differenzierung
→ wenig Aufwand
→ viele können gleichzeitig trainieren
→ Einsatz im Zirkeltraining
→ Einsatz im Stationsbetrieb
→ Einsatz in Sport nach 1
→ Beteiligung von teilweise befreiten Schülern



Einsatz in der Schule:

→ im Schulsport für die ganze Klasse in einem Zirkel
  → Fitnesstraining
  → Muskelaufbau
  → Präventiv
  → Individuell
→ in der aktiven Pause im „Sport nach 1"

PROGRAMM:

10.00-10.30	Begrüßung, Intro
10.30-11.45	Praktische Beispiele für die verschiedenen Muskelgruppen
12.15-13.00	Praktische Umsetzung im Schulbetrieb - Stundenmodell
13.00-14.00	Training und Performance

Der Sling-Trainer wird auch in folgenden Bereichen eingesetzt:

→ Leistungssteigerung im Spitzensport (Fußball, Schwimmen, Volleyball, Golf u. a.)
→ Rehabilitation (nach Sportverletzungen, Bandscheibenbeschwerden, u. a.) für Kinder, Erwachsenen, Senioren
→ Privat (am Deckenhaken aufhängen):
  → zur Steigerung der persönlichen Fitness (Body-Forming)
  → als Schaukel für Kinder (Bewegung, Spaß, Beruhigung,)

„Sling is in"

Fortbildung am
21.März. 2009

Silvia Maiberger
(Gymnasium Stein)
Fasanenring 24
90547 Stein