

27.05.2012 ab 14 Uhr
Parkplatz an der Eiche
- Kurzeinführung Slackline –

Slacklining ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten, die ein gutes Gleichgewicht voraussetzen.

Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Info:

Tel. 06063-4332 oder zill-momart@gmx.de

oder

Geschäftsstelle www.sportkreis-odenwald.de

E-Mail: pjentner@odenwaldkreis.de

4. Nordic-Walking
- Zielzonenlauf –

Termin: Pfingstsonntag

27.05.2012 / 10:30 Uhr

Ort: Sportlerheim an der Eiche

Veranstalter: TSG Momart

Sportkreis 35 Odenwald e.V.



Landessportbund Hessen ev.



Nordic Walking
Gesundheitsakademie



4. Sportkreis Nordic-Walking-Zielzonenlauf

Datum: Sonntag, 27.05.2012
Start: gemeinsam um 10:30 Uhr
Angebot: 5 und 10 km
Veranstaltungsort: Sportlerheim TSG Momart
Startgebühr: 5,00 €

Bei dem von Sportwissenschaftler Jens Lapp im Sportkreis Odenwald eingeführten Zielzonenlauf handelt es sich um keinen klassischen Wettkampf. Es ist ein Wettbewerb, bei dem nicht die Leistung im Sinne einer Bestzeit, sondern der Nutzen für die Gesundheit und optimales wie effektives Trainieren im Vordergrund steht.

Es gilt, eine ca. 5 oder 10 km Strecke in der zuvor ermittelten, individuellen Zieltrainingszone in einer effektiven Nordic-Walking-Lauftechnik zu walken. Am Ende gewinnt nicht der schnellste, sondern wer die meiste Zeit in seiner Zieltrainingszone gelaufen ist.

Auch für Einsteiger geeignet.

Den ersten drei Gewinnern winken interessante Preise!

Anmeldung

zum 4. Sportkreis Nordic-Walking-Zielzonenlauf am 27.05.2012

Name / Vorname _____

Straße / PLZ / Ort _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Verein / Gruppe _____

Haftung Dieser Lauf ist durch eine entsprechende Versicherung des Landessportbundes bei Unfällen und Verletzungen abgesichert. Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung jeglicher Art.

Jahrgang _____ männl. _____ weibl. _____

5 km Strecke _____ **10 km Strecke** _____

Unterschrift: _____

Datum / Ort _____

Anmeldungen bitte an **Karina Reichert**
Hohe Str. 10
64732 Bad König
karina35uel@yahoo.de