

23.05.2010 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 Landratsamt Erbach / Zi. 241:

www.sportkreis-odenwald.de

E-Mail: pjentner@odenwaldkreis.de

2. SK-Nordic Walking - Zielzonenlauf –

Termin: Pfingst-Sonntag,

23.05.10 / 10:30 Uhr

Ort: Sportlerheim an der Eiche

Veranstalter: TSG Momart

Sportkreis 35 Odenwald e.V



Landessportbund Hessen ev.

2. SK Nordic Walking Lauf - Zielzonenlauf -

in Zusammenarbeit mit der *Fa. Polar* und der
Nordic Walking Gesundheitsakademie.

Datum: **Sonntag, 23.05.2010**
Start: **gemeinsam um 10:30 Uhr**
Angebot: **5 und 10 km**
Veranstaltungsort: **Sportlerheim TSG Momart**
Startgebühr: **5,00 €**

Der Wettbewerb wird von dem NW-Therapeuten Jens Lapp, Dipl. Sportwissenschaftler und Mastertrainer der International Nordic Walking Association INWA betreut.

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!

TSG Momart 1896 e.V.



Nordic Walking
Gesundheitsakademie



Anmeldung zum 2. Sportkreis Nordic-Walking-Lauf 23.05.2010

Name / Vorname _____

Straße / PLZ / Ort _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Verein / Gruppe _____

Haftung Dieser Lauf ist durch eine entsprechende Versicherung des Landes-Sportbundes 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 **Christel Zill**
Hauswiesenweg 5
64732 Bad König
per E-Mail: **zill-momart@gmx.de**