



Hundesportverein Kückhoven e.V.

Mitgliedsverein im Deutschen Sporthund Verband (DSV)
Mitglied im VDH

Der HSV Kückhoven lädt ein...

am 31.07.2016

“Basic for Success”

mit Ralf Vosen

Hiermit bietet der HSV Kückhoven Euch ein Seminar der anderen Art an.

Schwerpunkte / Inhalte :

1. Was lernen wir? Theoretische Kurzerläuterung des Seminar-Inhalts
2. Was können wir bereits? Feststellung der Körpereigenschaften und des Bewegungsapparates jedes einzelnen Teilnehmers (freiwillig)
3. Wie wärmt man sich richtig auf?
4. Welche Techniken gibt es und wie kann ich meine Technik verbessern?
5. Welche Übungen sind gut für Kraftaufbau?
6. Wie kann ich meine Leistung steigern?
7. Nachbesprechung
8. Aufnahme von maximal 10 Teilnehmern am 07.08.2016 zu einem 2-3 Stündigem Spezial-, Technik- und Aufbautraining.

Wir freuen uns Ralf Vosen für dieses Seminar gewonnen zu haben. Er selbst hatte in seiner Zeit, einen Profivertrag bei einem Fussball Bundesligisten. Leider zerstörte ein schwerer Unfall seine junge Karriere. Des Weiteren , leitete er das Technik Training der Damen Bundesliga- Mannschaft von Bad Neuenahr. Zusätzlich verfügt er über fundierte Kenntnisse im Physiobereich und einer langjährigen Trainer-Tätigkeit im Kampfsport.

Mitzubringen sind: Altes Badetuch (oder Isomatte), sportliche Kleidung, Turnschuhe, Fußballschuhe.

Am 07.08. findet u.a. für alle Seminar-Teilnehmer ein Training (2-3 Stunden) statt, bei dem die Teilnehmer nochmal kontrolliert alles Gelernte umsetzen können und eventuell aufkommende Fragen stellen können.

Seminarkosten:

Am 31.07.16 (ganztägig) inklusive Essen 50 Euro

Am 07.08.16 Technik und Aufbautraining (2-3 Stunden) 15 Euro -> Teilnehmer des Seminars können hier zum Vorzugspreis von 5€ teilnehmen.

Anmeldung und Info: Petra Jansen [petra.41836@gmx.de]

Hundesportverein Kückhoven e.V.
1. Vorsitzende Bianca Luther

Geschäftsstelle:

Kirchpfad 11
52445 Titz-Hasselsweiler
Tel.: 02463/9080945

Email: HSVkueckhoven@gmx.de

Homepage: www.hsvkueckhoven.de

Bankverbindung
Kreissparkasse Heinsberg
BLZ 31251220
Konto 5701511
DE24312512200005701511
BIC: WELADED1ERK

Übungsgelände
41812 Erkelenz-Mennekrath

Tel. 017622222196

Übungszeiten
Mittwoch ab 17⁰⁰
und nach Vereinbarung