



SONNENBERGVEREIN e.V.
Bürgerverein des Stadtteils Stuttgart-Sonnenberg gegründet 1903

Einladung

Athletiktraining – Tipps vom Experten

Vortrag von Sportlehrer und Personaltrainer Adrian Lang

Bewegung ist unentbehrlich für unsere Gesundheit, Fitness und Lebensqualität. Das gilt sowohl für untrainierte Sporteinsteiger, als auch für Athleten. Unser von Natur aus für die Bewältigung vielfältiger Herausforderungen gemachter Körper verliert an Leistungsfähigkeit, wenn er nicht genügend bewegt wird. Ohne vielseitiges Training verlieren wir Kraft, Beweglichkeit und viele motorische Fertigkeiten, die wir nicht nur im Sport sondern auch im Alltag benötigen.

Das Prinzip der Vielseitigkeit wird im Athletiktraining des Sports seit Jahrzehnten umgesetzt. So hat sich hier ein Erfahrungsschatz angesammelt, von dem heute viele Sportler aber auch Untrainierte profitieren können. Vorausgesetzt es findet ein Wissenstransfer statt. Im Rahmen der Vortragsveranstaltung „Tipps vom Experten“ soll zu diesem Transfer beigetragen werden.



Adrian Lang ist seit mehr als zwei Jahrzehnten Fitnesstrainer. Er hat viele Jahre in den renommiertesten Clubs Stuttgarts gearbeitet, bietet seit 2001 Personaltraining an und besitzt ein eigenes Sportstudio für Athletiktraining und Gesundheitssport. Darüber hinaus lehrt er bei der Akademie Kiedaisch Trainingslehre und Trainingspädagogik in Theorie und Praxis.

Mittwoch, 18. April 2018 um 19.30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum Sonnenberg
Johannes-Krämer-Straße 2

Eintritt frei – für eine Spende sind wir dankbar.
Ihr SONNENBERG-VEREIN e.V.

Vorstand: Prof. Dr. Stephan Bischoff (1.Vors.) Tel. 80669980, Martin Schleiermacher (2.Vors.) Tel. 852286, Beate Königeter (3.Vors.) Tel. 760443; Ausschuss: Ulf Kumm (Kassier) Tel. 7678925, Peter Dausch, Martin Eibofner, Regine Kopp, Dr. Heinrich Lang, Stephan Lengning, Horst Scheifele, Anne Vatie, Dr. Helga Wacker, Claudia Wellmann. Postadresse: Sonnenbergverein e.V., S. Bischoff, Laustr. 25, 70597 Stuttgart
www.sonnenberg-verein.de BW-Bank IBAN: DE80 6005 0101 0002 9195 77, BIC: SOLADEST