



---

**Der Lauftreff lädt herzlich ein!**

## **Informationsabend für alle Sportbegeisterten, Wissen für Alle**

### **Die Grundlage für alle Sportarten ist die Kraft aus der Körpermitte**

Termin: 21. November 2019  
Zeit: 18:00 Uhr  
Ort: Günther-Salzman-Raum in der Sporthalle Neu-Isenburg

Referentin: Sabine Kunz

Inhalte: **Theoretischer Teil:**

Rund um Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien  
Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination  
Tiefenmuskulatur/ Wirbelsäule  
Kräftigung der Muskulatur  
Faszien  
Stretching, Formen des Stretchings

**Praktischer Teil:**

(im Gymnastikraum, bitte bequeme Hose und Turnschuhe mitbringen)

Aufwärmen und Gelenkmobilisation  
Durchführung der Übungen im Stand  
Funktionelles Training  
Lauf ABC/Technik

In diesem Vortrag erklärt uns **Sabine Kunz**, warum die Kräftigung der Körpermitte eine so wichtige Rolle bei allen Sportarten spielt. In Theorie und Praxis vermittelt sie uns alles über dieses komplexe Thema.

Hinweis zur Referentin:

**Sabine Kunz** ist lizenzierte Personaltrainerin des DFAV (Deutscher Fitness & Aerobic-Verband), sowie lizenzierte Entspannungspädagogin des BTB (Bildungswerk für therapeutische Berufe). Sie arbeitet unter anderem als Referentin beim Landessportbund Hessen und besitzt außerdem die DFAV-B-Lizenz für Aerobic/Workout/Rücken.