



Pressemitteilung der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH

27.01.2010

Sport, Spaß und viel Wissenswertes beim Kids + Teens Action Day in der Sportschule FFB-Puch

Neues Konzept der Sportschule begeistert Kinder, Jugendliche und Eltern

Dicke Kinder und Jugendliche, die zu viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer verbringen und Konzentrationsschwächen zeigen, sieht man immer häufiger – doch das muss nicht sein! Das machten Ärzte, Sportwissenschaftler, Ernährungsberater und Trainer der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch bei der Auftaktveranstaltung des neuen Kids + Teens-Programmes deutlich. Ernährungsexperten Christian Rochel stellte in seinem sehr gut besuchten Seminar die Möglichkeiten gesunder Ernährung für Kids und Teens dar und deckte so manche Zuckerfalle auf. Neben weiteren informativen und kurzweiligen Seminaren über Verletzungen oder Krankheitsbilder bei Kindern und Jugendlichen sowie Koordinations- und Krafttraining lag der Fokus des Action-Days natürlich auf den Demo-Workshops. Kinder und Jugendliche von drei bis fünfzehn Jahren versuchten sich an Aikido, lernten Rudern als spaßbringende Ausdauersportart kennen, tobten sich bei Sport + Spaß und Sport für Jungs richtig aus oder konzentrierten sich auf ihre Körperspannung bei der Akrobatik-Stunde. Musikalisch und dynamisch ging es bei Bauchtanz und Dance + Aerobic zu. Beim Koordinations- und Schnelligkeitstraining zeigte Diplom-Sportwissenschaftlerin Kathrin Herla, die das neue Kids + Teens-Konzept federführend entwickelt hat, dass mit viel Spaß spielerisch die Reaktionsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen gefördert werden kann. Mit Regina Haas, der Weltmeisterin im Bankdrücken und Trainerin in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, absolvierten die Jugendlichen ein Fitnessstraining. Dass Krafttraining sowie gezieltes Koordinations- und Schnelligkeitstraining den Durchbruch bringen kann, bestätigten erfolgreiche Sportler: Mountainbike- und BMX-Cracks wie Tibor Simai, Rob Jauch und Benny Korthaus sowie Freestyle Skifahrer Andi Wittmann und Tobi Reindl und Triathlet Stefan Schmid beantworteten im Trainingstalk Fragen zu ihren Erfolgen und Zielen, verrieten Tricks und erzählten über Training und Wettkämpfe. Sie kommen – wie viele andere Spitzensportler – regelmäßig in die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch und schätzen die umfangreichen Trainingsmöglichkeiten. Und natürlich gab es anschließend Autogramme! Das neue Kids + Teens-Programm bietet für Kinder und Jugendliche vom Mutter-Kind-Turnen bis hin zu Stunden für 15-jährige Jugendliche eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung. Bei Teilnehmern ab sechs Jahren wird zu Beginn ein Leistungstest durchgeführt, um den Fitnesszustand der Kids und Teens zu erfassen. Die Spezialisten der Sportschule geben danach individuelle Empfehlungen, welche Angebotskombination für wen am besten geeignet ist. Alle Informationen zum neuen Kids + Teens-Programm gibt es in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch unter 08141/23026.

Kontakt:

Miriam Schmitt, invivo OHG, Hasenheide 11, 82256 Fürstenfeldbruck
tel. 08141/ 35 55 35-11 und 0170/ 32 16 393 fax 08141/ 35 55 35-99
mail miriam.schmitt@invivo-ohg.de

Bildunterschriften zu den beigefügten 6 Fotos:



Fitnessstraining

Regina Haas achtet beim Fitnessstraining mit den Jugendlichen auf die exakte Übungsausführung.



Trampolin

Richtig Spaß hatten die Jungs beim Trampolinspringen in der „Sport für Jungs“-Stunde.



Aikido

Kontakt:

Miriam Schmitt, invivo OHG, Hasenheide 11, 82256 Fürstenfeldbruck
tel. 08141/ 35 55 35-11 und 0170/ 32 16 393 fax 08141/ 35 55 35-99
mail miriam.schmitt@invivo-ohg.de

Begeisterte Zuschauer bestaunten die Vorführung des Aikido-Nachwuchses der Sportschule beim Kids + Teens Action-Day.



Seminar-Rochel

In seinem kurzweiligen Vortrag „Kinderernährungsberatung“ informierte Ernährungsberater Christian Rochel die Zuhörer über die optimale Ernährung und Zuckerfallen.



Sportlertalk

Rob Jauch, Janine Tiszolczy, Thomas Hlawitschka, und Benny Korthaus sprachen mit Tibor Simai und Sportschulen-Chef Lenz Westner (von links) über ihr Training, ihre Erfolge und ihre Ziele.

Kontakt:

Miriam Schmitt, invivo OHG, Hasenheide 11, 82256 Fürstenfeldbruck
tel. 08141/ 35 55 35-11 und 0170/ 32 16 393 fax 08141/ 35 55 35-99
mail miriam.schmitt@invivo-ohg.de



Autogramm

Freerider Robert Jauch, in der Bikerszene unter Rob-J bekannt, gab wie die anderen Sportler, gerne Autogramme.

Kontakt:

Miriam Schmitt, invivo OHG, Hasenheide 11, 82256 Fürstenfeldbruck
tel. 08141/ 35 55 35-11 und 0170/ 32 16 393 fax 08141/ 35 55 35-99
mail miriam.schmitt@invivo-ohg.de