

P 516.485

mobile

Sto.



ETH-Bibliothek



EM000006756786

8

Guter Sportunterricht

Ständig bewegt und respektvoll

20

Parkour

Alles unter Kontrolle

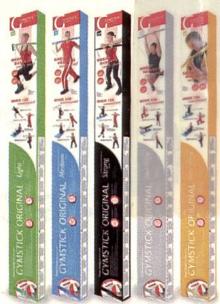


Thera-Band®

Fitness mit dem Thera-Band für jedes Niveau und Alter

Die regelmässige Ausübung eines Kraftprogrammes ist Bestandteil für gesunden Sport. Zudem wirkt es vorbeugend gegen den im heutigen Sitzzeitalter häufigen Haltungszerfall. Theraband können Sie überall hin mitnehmen, ist einfach anzuwenden, effektiv, wirksam und erst noch äusserst preiswert.

Ob Anfänger oder Profi: Sie können Theraband blitzschnell an die jeweilige Übung und Ihren Leistungsstand anpassen.



GYMSTICK™
einfach genial

Ganzkörper-Training oder gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren.

Unzählige einfache Übungen und komplexe Bewegungsabläufe sind möglich. Zur Auswahl stehen fünf farblich gekennzeichnete Widerstandsstufen in praktischer Verpackung mit DVD oder als Telescopic Gymstick (ausziehbar).

BEZUGSQUELLEN AUF ANFRAGE

Generalimporteur, **LMT** Wallisellen
Tel. +41 (0) 44 877 84 00, lm@lmt.ch
www.theraband.ch, www.gymstick.ch

www.lmt.ch

Mit Schülern biken: auf die sichere Tour

Was braucht es für eine Bike-Tour mit Schülern? Wie fährt die Sicherheit mit? Wie die Technik verbessern? Antworten darauf im bfu-Kurs «Grobe Stollen – leichte Beine»

29. Mai 2010, 9-17 Uhr, Magglingen und Umgebung
Kosten CHF 100.– inklusive Verpflegung

Mehr Informationen und Anmeldung auf www.bfu.ch, unter «Kurse und Tagungen»