



## Verbandskurse 2015

Anfang 2015 finden zusammen mit einem J+S-Fortbildungskurs wieder Verbandskurse des ROLV NOS statt.

Datum: 17. Januar 2015 (ca. 13.30 - 16.30 Uhr)

Ort: Erlen TG

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

- A OL-Trockentraining Leitung: Patrick Kunz  
O-technische Fertigkeiten können bis zu einem gewissen Grad zu Hause geübt werden. An diesem Kurs werden Ideen von Trocken- trainings vorgestellt, durchgespielt und gleich auf eigenen Karten Übungen geplant. Angesprochen sind Betreuungspersonen, Trainings- leitende und alle, die sich selbst O-technisch voranbringen wollen.
- B Verletzungen im Laufsport Leitung: Christoph Hollenstein  
In diesem Kurs werden zunächst die häufigsten Verletzungen im Lauf- sport behandelt und die Risiken im persönlichen Aktivitätsprofil analy- siert. Anschliessend werden in Workshops einfache Massnahmen zur Prophylaxe sowie einfache Massage- und Tapetechniken vermittelt.

Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos.

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

---

### Anmeldung für Verbandskurse 2015

Name: ..... Vorname: .....

Verein: .....

Adresse: .....

E-Mail: .....

Telefon: ..... gewähltes Thema: .....

Anmeldung bis 31. Dezember 2014 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg,  
[erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)