

**Bundesstützpunkt - Rasenkraftsport - Langenbrand**

**Einladung: Rasenkraftsport - Lehrgang**

Am Samstag, **06. April 2019**, in Langenbrand, als Vorbereitung auf die  
W e t t k a m p f s a i s o n 2019

Teilnehmer: Alle Schüler / innen C, B, A + Jugendliche/Junioren  
des Südbadischen Rasenkraftsportverbandes

Vorläufiger Ablauf :

**9.30 Uhr:** Lehrgangsbeginn (bitte **9.15** Uhr da sein) Aufwärmen, Dehnen, **gemeinsam**,

**10.00 Uhr Aufteilung in Gruppen:** Hammerwerfen, Gewichtwerfen, Steinstoßen  
Verbesserung der Technik: lockeres Werfen und Stoßen, Schwerpunkt auf Technik, am  
**Nachmittag:** Hammerwerfen B + A-Schüler, Jugend+Jun. **in zwei Gruppen.** Eine  
Gruppe Hammerwerfen, eine Gruppe Abwürfe mit Gewicht/ kurzer Hammer , **dann  
Wechsel.**

**12.45 Uhr:** Mittagspause, gemeinsames Mittagessen (Murgtäler – Hof) wird vom SRTV  
übernommen.

**Nach dem Mittagessen Lehrgang – Ende für die C Schüler/innen**

**14.00 Uhr:** Spezielles Wurftraining für die **B+A-Schüler/innen + Jugendlichen**

**16.30 Uhr: Lehrgang - Ende**

**Lehrgangsleitung:** Bernd Wörner, Bastin Wörner, Corsin Wörner,  
(Hammer+Gewicht) + Marc Prell ( Stein )

**Bitte meldet die Teilnehmer bis Montag, 01.04.2019**

Wenn möglich per mail: [info@woerner-architektur.de](mailto:info@woerner-architektur.de)

Oder Fax : 07228-950923

Oder Tel. : 07228-950921 priv.: 07228-969485

**Wichtig :** **Bitte eigene Hämmer mitbringen**  
(jeder wirft mit seinem eigenen Hammer = keine Verzögerung)

**Einladung geht an alle Südbadischen Rasenkraftsportvereine:**

Willi Heldt und Marc Prell wurden informiert. Info auch an DRTV Reinhard Weiß-Motz