



# Landesverband Saarländischer Segler e.V.

Mitglied im Deutschen Segler-Verband

## Ausschreibung für das LVSS - Konditionstraining Saison 2021/22

- Veranstalter: Landesverband Saarländischer Segler e.V. (LVSS)
- Ort: **Hermann-Neuberger Sportschule**  
66123 Saarbrücken  
Gebäude 1 / Halle 11 / Kraftraum Max-Ritter-Haus  
(Das Navi findet Max-Ritter-Haus Sportschule SB)
- Programm: Gerätebasiertes Ausdauer- und Krafttraining
- Zielgruppe: Priorität: Leistungssegler / alle Segler
- Trainer: Anne Nehrenberg (nach Vereinbarung)  
Erklären der Geräte, Hilfe bei der Trainingsplanerstellung  
Nach Vereinbarung gibt es ein funktional-segelspezifisches Training mit dem Schwerpunkt Kraft – Koordination – Beweglichkeit – Gleichgewicht
- Zeit : ab 4. November 2021 jeweils montags & donnerstags 19 – 21.30 Uhr  
Bitte pünktlich sein (18.55-19 Uhr), da wir nur mit einer speziellen Karte Zugang haben
- Meldungen an: Anne Nehrenberg [presse@lvss.de](mailto:presse@lvss.de) 0171-4837556 (Threema/whatsapp)  
Jutta Wommer [j.wommer@web.de](mailto:j.wommer@web.de)  
Interessenten melden sich bitte **unbedingt** mit Mailadresse oder Telefonnummer an, damit sie informiert werden können, falls sich etwas ändern sollte.
- Kosten: keine
- TN-Bedingung: 3G (wird geprüft) & Anerkennung des Hygienekonzeptes des LSVS  
<https://www.lsvs.de/mediaportal/aktuelles/corona>  
Empfohlen wird das Einloggen mittels Luca zur Kontaktnachverfolgung

---

**Bitte ein Handtuch zum Unterlegen beim Training an den Geräten mitbringen!**

**Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen  
(Herz-Kreislauf / Wirbelsäule oder sonstige Gelenke / Stoffwechsel)  
unbedingt den Rat eures Arztes einholen!**