|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | Newsletter 10/2015 des Philippka-Sportverlags • Jugendleichtathletik MEHRKAMPF, Funktionelles Athletiktraining (DVD) |  |  | | --- | | [Sollte diese E-Mail nicht korrekt angezeigt werden, klicken Sie hier!](http://us5.campaign-archive2.com/?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=9413916b8e&e=480377371c) | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Aufbautraining in den Königsdisziplinen** | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | NEU: Jugendleichtathletik MEHRKAMPF Der DLV-Rahmentrainingsplan für den Sieben- und Zehnkampf Jugendliche langfristig und Schritt für Schritt auf sportliche Spitzenleistungen im Erwachsenenalter vorzubereiten – das ist die Zielsetzung der Reihe „Jugendleichtathletik“.  Der neue Band MEHRKAMPF behandelt   * theoretische Grundlagen, * disziplinenübergreifende Leistungskomponenten, * die einzelnen Stufen der sportlichen Ausbildung im Sieben- und Zehnkampf inkl. aller Einzeldisziplinen, * die Bedeutung des Technik- und Konditionstrainings für die 15- bis 19-Jährigen, * die Trainingsplanung und -periodisierung mit zahlreichen exemplarischen Wochen-Trainingsplänen.   Einblick in die Disziplintechniken geben darüber hinaus Bildreihen der besten deutschen jugendlichen Mehrkämpfer.   **vierfarbig, 320 Seiten**  **29,80 Euro**  Weitere Informationen, einen Einblick mittels Blätterfunktionen und Bestellmöglichkeiten [finden Sie hier.](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=bb944df3a1&e=480377371c) | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Weitere Bände der Reihe Jugendleichtathletik | DLV-Rahmentrainingspläne  * [J](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=d758b85bf1&e=480377371c)[ugendleichtathletik BASICS](http://philippka.us5.list-manage2.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=62a6947fad&e=480377371c) * [J](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=f94b667d8b&e=480377371c)[ugendleichtathletik SPRINT](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=cf0ad4e1df&e=480377371c) * [J](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=fb5b2fd5da&e=480377371c)[ugendleichtathletik SPRUNG](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=9e7c96a20f&e=480377371c) * [J](http://philippka.us5.list-manage2.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=d6e8c715a8&e=480377371c)[ugendleichtathletik WURF](http://philippka.us5.list-manage2.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=34de156d87&e=480377371c) * [J](http://philippka.us5.list-manage1.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=09ea80671d&e=480377371c)[ugendleichtathletik LAUF/GEHEN](http://philippka.us5.list-manage2.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=c815110219&e=480377371c) | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | [https://gallery.mailchimp.com/9937377bc155978d24a2fc979/images/e5436289-f81f-4b0c-89b7-9dbe376ae67c.jpg](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=e6d2710c03&e=480377371c) |  |  | | --- | | Neu: Funktionelles Athletiktraining von Ingo Geisler u. a. (Doppel-DVD) Mehr Leistung, weniger Verletzungen DVD 1 zeigt, wie Sie sich aus den vier Bereichen Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinationstraining ein individuelles Programm zur Verbesserung Ihrer Athletik zusammenstellen können. DVD 2 hält viele Tipps zur ersten Hilfe bei Verletzungen bereit und stellt außerdem weitergehende Therapieoptionen, z. B. Medical Flossing, vor.  **Doppel-DVD, 265 Minuten**  **24,80 Euro**  Informationen, einen Einblick und Bestellmöglichkeiten [finden Sie hier.](http://philippka.us5.list-manage.com/track/click?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=b95090072a&e=480377371c) | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://gallery.mailchimp.com/9937377bc155978d24a2fc979/images/telefon_frei.2.png |  |  | | --- | | Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern, oder schreiben Sie uns einfach eine E-Mail.    Philippka-Sportverlag  Dieter Badeda, Vertrieb    Tel.: 0251 / 23 00 5-11  Fax: 0251 / 23 00 5-110  E-Mail: [badeda@philippka.de](mailto:badeda@philippka.de) | | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Copyright © 2015 Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG  Sie erhalten den Philippka-Sportverlag-Newsletter, da Sie Kunde des Verlags sind und dem Erhalt des Newsletters zugestimmt haben.   **Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG** Rektoratsweg 36 48159 Münster Tel.: 0251 23005-0 E-Mail: [info@philippka.de](mailto:info@philippka.de)  [Newsletter abbestellen!](http://philippka.us5.list-manage1.com/unsubscribe?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=f7960e002e&e=480377371c&c=9413916b8e) | | | | |

http://philippka.us5.list-manage.com/track/open.php?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=9413916b8e&e=480377371c