|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 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)  |

 |

 |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| http://gallery.mailchimp.com/9937377bc155978d24a2fc979/images/b03e01f3-0b6c-4c69-873f-0ef01b97ee80.jpg |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Aufbautraining in den Königsdisziplinen**  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

 |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| https://gallery.mailchimp.com/9937377bc155978d24a2fc979/images/21aa4d9f-6a10-45ea-8437-1b493d293c6f.jpg |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| NEU: Jugendleichtathletik MEHRKAMPF Der DLV-Rahmentrainingsplan für den Sieben- und ZehnkampfJugendliche 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 |

|  |
| --- |
| Neu: Funktionelles Athletiktraining von Ingo Geisler u. a. (Doppel-DVD)Mehr Leistung, weniger VerletzungenDVD 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-SportverlagDieter Badeda, Vertrieb Tel.: 0251 / 23 00 5-11Fax: 0251 / 23 00 5-110E-Mail: badeda@philippka.de  |

 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| https://gallery.mailchimp.com/9937377bc155978d24a2fc979/images/philippka_logo_2005_4c_Abstnad_oben.jpgCopyright © 2015 Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KGSie erhalten den Philippka-Sportverlag-Newsletter, da Sie Kunde des Verlags sind und dem Erhalt des Newsletters zugestimmt haben. **Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG**Rektoratsweg 3648159 MünsterTel.: 0251 23005-0E-Mail: info@philippka.de[Newsletter abbestellen!](http://philippka.us5.list-manage1.com/unsubscribe?u=9937377bc155978d24a2fc979&id=f7960e002e&e=480377371c&c=9413916b8e)  |

 |

 |

 |

 |

