

# BWZT

Sport- und  
Kulturwoche



2010

Thema: Armsport/Armdrücken, Sporternährung, Doping  
Datum: Mittwoch, 10. März 2010  
Ort: BWZT, Schulzimmer/Turnhalle  
Kosten: Fr. 30.— (Leiterkosten, Znüni, Mittagessen)  
Teilnehmer: max. 30 Personen

Programm: 08:45 – 09:00 Begrüssung, Anwesenheitskontrolle  
09:00 – 10:15 Leistungssteigernde Substanzen  
im Kraftsport; Ernährung  
**→ Überraschungsgast !?**  
10:15 – 10:30 Pause  
10:30 – 12:00 Theorie zum Armsport:  
Geschichte, Wettkampf-Regeln,  
Vereine, Verbände  
12:00 – 13:00 Mittagessen  
13:00 – 14:30 Armdrücken in der Praxis mit  
erfahrenen Armdrückern  
14:30 – 14:45 Zvieri, offeriert von Fitnessfood  
14:45 – 16:15 Armdrück-Wettkampf  
Anwenden des Gelernten  
16:20 Entlassung der Teilnehmer

Organisation: Claudio Biderbost, Armsportgruppe Ricken  
Norbert Steinhart, Lehrer BWZT

**Wichtig!: Turnzeug/Sporttenue mitnehmen!!!**