

Bayerischer Leichtathletik-Verband

Bezirk Oberfranken

Fortbildung für B- und C-Trainer/-innen Leichtathletik, C-Trainer/-innen Breitensport und alle weiteren Interessenten

Funktionelles Training – Teil I

Datum: 22.10.2017 (Sonntag)

Ort: Dreifach-Sporthalle des Johann-Christian-Reinhart Gymnasiums, Max-Reger-Str. 71, 95030 Hof , kostenfreie Parkplätze direkt an der Halle

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Themen: Theorie:

- Was ist funktionelles Training ?
- Inhalte des funktionellen Trainings

Praxis:

- Verschiedene Möglichkeiten des Aufwärmens
- Mobility und Übungsvariationen
- Stundenbeispiel einer funktionellen Trainingseinheit
- Tabata Training
- Verschiedene Möglichkeiten zum Ausklang

Referentin: Steffi Hartmann - Physiotherapeutin, C-Trainerin und BLV-Lehrwartin
Bezirk Oberpfalz

Kosten: 40,00 EUR; Barzahlung vor Ort erbeten gegen Quittung
inkl. Lehrgangsunterlagen (werden per E-Mail versandt)

Für die Lizenzverlängerung werden 8 Fortbildungsstunden anerkannt.

Bitte Testatheft und Sportkleidung (Hallenschuhe), Iso- oder Gymnastikmatte, Handtuch, zwei Baumwollbeutel od. -Taschen, Brotzeit und Getränke für die Mittagspause mitbringen!

Anmeldung: E-Mail: thomas.neubert@lg-hof.de (Name, Verein, E-Mail, Handy-Nr.)
Tel.: 0172/9558555 (für Rückfragen)
bis spätestens 15.10. 2017

gez. Thomas Neubert