

# Bayerischer Leichtathletik-Verband

## Bezirk Oberfranken

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

### **Funktionelles Training – Teil II**

Datum: 21.04.2018 (Samstag)

Ort: Rudolf-Lion-Halle, Sigmundsgaben 42, 95028 Hof  
Zufahrt: zum Parkplatz direkt unter der Halle (kostenpflichtig) über  
Lessingsstraße; alternativ (kostenlos) im Unterkotzauer Weg

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

Themen: Variationen warm up  
TRX  
Kettlebell  
Balance Board  
TRX rip  
Battle rope  
Pezziball  
Variationen cool down

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

Kosten: 40,00 EUR; Barzahlung vor Ort erbeten gegen Quittung

Hinweis: Funktionelles Training Teil I ist nicht Voraussetzung für eine Teilnahme

Für die Lizenzverlängerung werden 8 Fortbildungsstunden anerkannt.

Bitte Testatheft und Sportkleidung (Hallenschuhe), Isomatte, zwei Tennisbälle,  
eigenes TRX od. Schlingentrainer -falls vorhanden, Brotzeit und Getränke für die  
Mittagspause mitbringen!

Anmeldung: E-Mail: [thomas.neubert@lg-hof.de](mailto:thomas.neubert@lg-hof.de) (Name, Verein, E-Mail, Handy-Nr.)

Tel.: 0172/9558555 (für Rückfragen)

**bis spätestens 11.04.2018**

gez. Thomas Neubert