

# Bayerischer Leichtathletik-Verband Bezirk Oberfranken

## Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport, Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport am 26.11.2023 in H o f

Einen Rekordbesuch verzeichnete die seitens des Bezirkes Oberfranken im Bayerischen Leichtathletik-Verband ausgeschriebene Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport, Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport und alle weiteren Interessenten.

Nicht weniger als 53 Teilnehmer aus den drei fränkischen Bezirken, der Oberpfalz, Sachsen, Thüringen und Hessen folgten der Einladung des oberfränkischen Bezirks-Lehrworts Thomas Neubert (Hof).

Der Grund dafür lag auf der Hand: die Themen des Tages haben wohl in großem Maße das Interesse der Trainerschaft geweckt: „Krafttraining und Sporternährung“; vorgetragen von einem Experten aus Hof: Friedbert Walther, seines Zeichens Sport- und Wirtschaftlehrer, stellv. Schulleiter am Gymnasium Münchberg, Ex-Werfer, Rasenkraftsportler und Krafft dreikämpfer.



Im Hintergrund stehend v. r. :  
Thomas Neubert u. Friedbert Walther



Krafttraining in der Praxis: Eni Kuske  
(LG Hof) mit der Langhantel Fotos: Milena Strootmann

Die ausgewählten Inhalte beim Krafttraining umfassten theoretische Grundlagen und Zusammenhänge sowie praktische Übungen von der Kinderleichtathletik bis zum Hochleistungssport. Der Teil Sporternährung beinhaltete Grundlagen des Energieumsatzes, die Vorgehensweise bei Aufstellung eines Ernährungsplanes mit Beispiel sowie eine Übersicht über Nahrungsergänzungsmittel und deren Einsatz.