

Trainerfortbildung Leistungssport

Krafttraining – Langhanteltraining im Nachwuchsleistungssport

- Termin:** 8. Februar 2014
- Ort:** Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken
- Referenten:** Martin Zawieja, Christian Thomas, Prof. Dr. Christoph Eifler
- Teilnehmerkreis:** Mitarbeiter der Sportsmed und Trainer der Landesfachverbände und Vereine
- Teilnehmergebühr:** 20,- € für die Fortbildung
5,- € für das Mittagessen im Sportlertreff der Hermann-Neuberger-Sportschule. Hierzu ist eine verbindliche Voranmeldung und Bezahlung erforderlich.
- Überweisung von 20,- € bzw. 25,- € an den Landessportverband für das Saarland
Bank 1 Saar
Iban: DE 48 591 900 00 0073 3730 00
BIC: SABADE55
- Geplanter Ablauf:**
- | | | |
|-------------------|--|----------------------------------|
| 8.30 10.00 Uhr | Impulsreferat
Krafttraining – Langhanteltraining im Nachwuchsleistungssport | Martin Zawieja, Christian Thomas |
| 10.30 – 12.30 Uhr | Praxis Teil 1 | |
| | Workshop 1:
Krafttraining im Altersbereich 12-14 Jahre – Erlernen von Techniken | Christian Thomas |
| | Workshop 2:
Krafttraining für Jugendliche ab 14/15 Jahre – Übungen mit der Langhantel | Martin Zawieja |
| | Workshop 3:
Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen | Prof. Dr. Christoph Eifler |
| 12.30 -13.30 Uhr | Mittagspause | |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Praxis Teil 2 | |
| | Workshop 1:
Krafttraining im Altersbereich 12-14 Jahre – Erlernen von Techniken | Christian Thomas |
| | Workshop 2:
Krafttraining für Jugendliche ab 14/15 Jahre – Übungen mit der Langhantel | Martin Zawieja |
| | Workshop 3:
Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen | Prof. Dr. Christoph Eifler |
| 16:00 – 16.30 Uhr | Abschlussdiskussion | |