

SLB –Fortbildung
Sprint: Zug- und Widerstandstraining

Donnerstag, 04. Januar 2024 – Sportschule Saarbrücken

Lehrgangleitung	Anja Bach (Lehrreferentin SLB) Lena Barthel (Landestrainerin SLB)
Referent	Ralph Mouchbahani (Dozent u. Autor für den Weltverband, Trainer)
Zielgruppe	Trainer/innen mit Sportstudium, B-Lizenz oder Erfahrung mit Athlet:innen im Jugendbereich u./oder älter
<u>Programm</u>	
Uhrzeit	18:00 Uhr – 20:30 Uhr
Inhalte	Zug- und Widerstand im Sprinttraining: Aufgabe der Zug- und Widerstandssprints: <ul style="list-style-type: none">• Sprintmodell• Trainingsmittel• Praxis Zugunterstützung• Praxis Widerstandstraining
Kosten:	Die Teilnahmegebühr von 20,00€ vor Lehrgangsbeginn überweisen an: Bankverbindung: Bank 1 Saar IBAN: DE33 5919 0000 0073 3140 03 Kennwort: Fortbildung Sprint + Name
Min. Teilnehmerzahl:	10 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	25 Personen (Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.)
Mitzubringen sind:	Schreibunterlagen, Sportkleidung, eigene Getränke während des Lehrganges Eigene Athlet:innen, die U20 und älter sind, können für eine praxisnahe Demonstration hinzukommen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.
Meldeschluss:	02.01.2024
Anreise/Treffpunkt:	18:00 Uhr am Tagungsraum 41 an der Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken Parkmöglichkeiten: Im Bereich der Sportschule fallen Parkgebühren an (Tageshöchstpreis 3,00 €). Bitte NICHT den Parkplatz am Wildpark benutzen!