

## Trainerfortbildung Leistungssport

### Krafttraining – Langhanteltraining im Nachwuchsleistungssport

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>Termin:</b>           | 8. Februar 2014   |   |
| <b>Ort:</b>              | Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken   |   |
| <b>Referenten:</b>       | Martin Zawieja, Christian Thomas, Prof. Dr. Christoph Eifler  |   |
| <b>Teilnehmerkreis:</b>  | Mitarbeiter der Sportsmed und Trainer der Landesfachverbände und Vereine  |   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | 20,- € für die Fortbildung<br>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<br>Bank 1 Saar<br>Iban: DE 48 591 900 00 0073 3730 00<br>BIC: SABADE55                              |   |
| <b>Geplanter Ablauf:</b> |   |   |
| 8.30 10.00 Uhr           | Impulsreferat   | Martin Zawieja, Christian Thomas<br>Krafttraining – Langhanteltraining im Nachwuchsleistungssport |
| 10.30 – 12.30 Uhr        | Praxis Teil 1   |   |
|                          | Workshop 1:   | Christian Thomas<br>Krafttraining im Altersbereich 12-14 Jahre – Erlernen von Techniken           |
|                          | Workshop 2:   | Martin Zawieja<br>Krafttraining für Jugendliche ab 14/15 Jahre – Übungen mit der Langhantel       |
|                          | Workshop 3:   | Prof. Dr. Christoph Eifler<br>Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen                       |
| 12.30 -13.30 Uhr         | Mittagspause  |   |
| 13.30 – 15.30 Uhr        | Praxis Teil 2   |   |
|                          | Workshop 1  | Christian Thomas<br>Krafttraining im Altersbereich 12-14 Jahre – Erlernen von Techniken           |
|                          | Workshop 2  | Martin Zawieja<br>Krafttraining für Jugendliche ab 14/15 Jahre – Übungen mit der Langhantel       |
|                          | Workshop 3  | Prof. Dr. Christoph Eifler<br>Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen                       |
| 16:00 – 16.30 Uhr        | Abschlussdiskussion   |   |

**Anmeldung zur Trainerfortbildung Leistungssport  
„Krafttraining – Langhanteltraining im Nachwuchsleistungssport“  
am 8. Februar 2014 in Saarbrücken**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Verein/Verband: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mailadresse: \_\_\_\_\_

Am Mittagessen (5,- €) am 8.2.2014      nehme ich teil     

   Nehme ich nicht teil     

**Teilnahme an den Workshops:**

| <b>Workshops</b>  | <b>Praxis Teil 1<br/>10.30 – 12.30 Uhr</b> | <b>Praxis Teil 2<br/>13.30 – 15.30 Uhr</b> |
|---|--|--|
| Workshop 1 - Christian Thomas<br>Krafttraining im Altersbereich 12-14 Jahre<br>– Erlernen von Techniken     |  |  |
| Workshop 2 - Martin Zawieja<br>Krafttraining für Jugendliche ab 14/15 Jahre – Übungen mit der<br>Langhantel |  |  |
| Workshop 3 - Prof. Dr. Christoph Eifler<br>Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen                    |  |  |

Bitte für die beiden Praxisteile zwei unterschiedliche Workshops ankreuzen! Entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldung!

Bei Überweisung der Lehrgangsgebühr von 20,- bzw. 25,- € bitte den Namen des Teilnehmers angeben!  
Überweisung an den Landessportverband für das Saarland

Bank 1 Saar      Iban:      DE 48 591 900 00 0073 3730 00  
                         BIC:      SABADE55

---

**Rückmeldung bitte bis zum 4. Februar 2014 an:**

**Landessportverband für das Saarland  
Karin Becker  
Hermann Neuberger Sportschule 1, 66123 Saarbrücken  
Fax: 0681 / 3879 – 132  
Email: [lal.becker@lsvs.de](mailto:lal.becker@lsvs.de)**

**Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.**