

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

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

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.