

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244
E-Mail: lehre@hlv.de



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

www.hlv.de

Fortbildung vom Athletiktraining zum Krafttraining: Einführung Methodik des allgemeinen Kraft- und des Maximalkrafttrainings

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: Sonntag, 07. Mai 2023, 11:30 bis 15:00 Uhr

Ort: HLV Leistungszentrum Hahnstraße, Hahnstraße 75, 60528 Frankfurt am Main

Zielgruppe: C- und B- Trainer*innen, Trainer*innen/Übungsleiter*innen ohne Lizenz, Interessierte

Inhalte: Grundübungen des Krafttrainings wie die Kniebeuge, das Bankdrücken, das Lastheben, Bankziehen/vorgebeugtes Rudern, Klimmzug werden methodisch anhand verschiedener Varianten je nach Infrastruktur und Leistungsniveau gemeinsam erarbeitet. Lehrgang richtet sich an Trainer*innen mit Athlet*innen für Praxis. Methodische Herleitung an Modellathlet*in.

Anmerkungen: Selbstverpflegung

Referent: Bastian Otto, Landestrainer Wurf

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsg Gebühr beträgt 30,00 Euro für HLV-Mitglieder und 40,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsg Gebühren und Schulungsunterlagen.

Anerkennung: Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 4 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen sowie der B-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 30. April 2023 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>

Infos: Hessischer Leichtathletik-Verband, Clara Costadura, clara.costadura@hlv.de , Tel. 069- 6789 244