

L-189101 RegioTÜF: „Krafttraining Basics“

Samstag, 10.03.2018

Sulzfeld, TV Sulzfeld



Zielgruppe: Die Fortbildung richtet sich gezielt an Übungsleiter mit u. ohne Lizenz auch an Helfer, Quereinsteiger und Sportlehrer einfach an ALLE die sich einen Einblick in das Thema verschaffen möchten.

Schwerpunkt-Thema	„Krafttraining Basics“
Arbeitskreis 1: Kleiner Kraftraum, viele Möglichkeiten. Mit wenigen Krafttrainingsgeräten lässt sich ein Basis-Krafttraining im Verein gestalten. Welche sind sinnvoll und erlauben ein effektives Training? Die Kraft-Grundübungen und deren Technik werden vorgestellt und Variationen gezeigt von leicht bis schwer, auch mit dem eigenen Körpergewicht.	Arbeitskreis 2: Die Sporthalle als Kraftraum nutzen mit den Standardhalengeräten und Bodyweight-Exercises. Sinnvolle Abfolgen von Kraftübungen, um ein ganzheitliches Training zu gestalten

Zeitplan:

bis 9 Uhr

09.00 – 10.30 Uhr Arbeitskreis 1

10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause / Gedankenaustausch

11.00 – 12.30 Uhr Arbeitskreis 2

12.30 Uhr Abschlussbesprechung & Ende

*Referent/In: Christine Noe-Knust, DTB
Ausbilder-Diplom u.v.m.*

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Sonntag 04.03.2018 mit beiliegendem Anmeldebogen oder über das TIP - Informationsportal des Badischen Turner-Bundes e.V.

Teilnehmergebühr:

Bei Anmeldungen über das „BTB-TIP“ (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt die Anmeldung für Nichtmitglieder 30,-€ für Vereinsmitglieder 20,-€. Bei kurzfristigen Stornierungen (bis 2 Tage vor der Veranstaltung) wird die komplette Teilnehmergebühr in Rechnung gestellt, die zur Risikominderung dient (mit der Bitte um Verständnis). Schriftliche Anmeldungen werden mit 5€ berechnet, bei Rechnungsstellung zzgl. 3,-€ Bearbeitungsgebühr erhoben.

Anfahrt:

75056 Sulzfeld, Sparkassen-Sportpark (Beschilderung Ravensburghalle), Am Honigbaum.
Es gibt Kaffee und Kuchen. Bitte saubere Hallenschuhe mitbringen.

Lehrgangsleitung:

Rebekka Ulrich
Badischer Turner-Bund e.V.
Leitung BTB-Regional Rhein-Neckar

Kontakt: Tel.: 06201/6790214

Email: rebekka.ulrich@btb-regional.de