



Weiterbildung Laufen Breitensport

- Datum: 07.05.2022
- Uhrzeit: 9.30 bis 17.00 Uhr
- Ort: Schönower SV e.V.
16306 Passow OT Schönow
Schönower Birkenweg 18
- Kosten: 40,00 € für Mitglieder des LVB
60,00 € für Externe
- Lerneinheiten: 8 LE – zur Verlängerung von Trainer-C und Trainer-B Lizenzen
- Dozentin: Bernd Thurley
- Inhalte: Theorieschwerpunkte:
- Vergleich Leistungssport und Breitensport
 - Trainingswissenschaftliche Grundlagen
 - Trainingsziele definieren, Fehler vermeiden und Verletzungen vorbeugen
 - Periodisierter Trainingsaufbau, Superkompensation, Aerob/ anaerobe Schwelle
- Viele weitere interessante Themen, die das Training erleichtern und verbessern, z.B. Lauftechnik verbessern.
- Praxisschwerpunkte:
- Gymnastik
 - Lauf koordinative und kognitive Übungen
 - Steigerungsläufe mit Fokus zur Schritttechnik
 - Runden-Zeit-Läufe zur Einschätzung des Tempogefühls
 - Kraft und Stabi-Übungen
 - Cooldown / Dehnungsübungen
- Teilnehmer: min. 10 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer



Anmeldung: **bis zum 23.04.2022**

Die Anmeldung ist verbindlich über die Homepage bzw. Phoenix und es erfolgt eine Rechnung vor Lehrgangsbeginn.

Voraussetzungen: keine

Bemerkung: Das Mittagessen ist im Preis inbegriffen.

Sandra Höhlbaum
Leichtathletik-Verband Brandenburg e.V.