

Fortbildung Speerwurf



Das Wintertraining des Speerwerfers in Theorie und Praxis :

- Techniktraining (Methodische Reihen) im Speerwurf (Theorie und Praxis)
- Vielseitige Koordinations- und Wurfformen (Praxis)
- allgemeines Kraft- und Athletiktraining
- Spezielles Krafttraining

Die Fortbildung wird mit 4 UE für die Lizenzverlängerung anerkannt und ist Teil einer Fortbildungsserie, an deren Ende für Teilnehmer an allen Maßnahmen der Erwerb der B-Lizenz „Wurf“ stehen kann.

Termin : Sonntag, 01.12.2019 von 9.00-12.00 Uhr

Ort: Sport- und Bildungszentrum Bad Malente

Anmeldung: bis zum 18.11.2019

Kosten: 20,00 €

Referent: Andreas Bernecker - Landestrainer Speerwurf

Anmeldungen an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax: 04 31/ 64 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de.