

Fortbildung „Allgemeine Trainingsplanung“



Termin:

18. Februar 2023, 13-18 Uhr (6 LE)

Ort: Kiel (Haus des Sports)

Kosten: € 30,00 (inkl. Skript/Buch)

Ausbildung:

Dieser Lehrgang ist Zugangsvoraussetzung für den im März 2023 stattfindenden B-Trainer Wurf, ist aber gleichzeitig als Fortbildung ausgeschrieben. Grundlage für den Lehrgang ist das Buch „Trainingsplanung Leichtathletik“.

Themen:

Trainingsplanung ist nicht Gegenstand der C-Trainer-Ausbildung. Bei der B-Trainer-Ausbildung wird aber grundlegendes Wissen darüber vorausgesetzt. Das Buch bzw. die Fortbildung „Trainingsplanung Leichtathletik“ schließt diese Wissenslücke, so dass die Unterrichtseinheiten beim B-Lehrgang verständlich werden.

Im Wesentlichen werden hier die Haupttrainingsmittel beschrieben und diskutiert und eine Herangehensweise an die Trainingsplanung vorgestellt, die im Allgemeinen nicht so gelehrt wird, aber einfach zu verstehen und umzusetzen ist. Ist erst einmal das Prinzip der Herangehensweise bekannt, fällt die eigentliche Planung nicht mehr besonders schwer.

Anmeldungen an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 04 31/ 64 86 122, Fax: 04 31/ 64 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de.

Wilfried Opper
Landestrainer
Kugelstoß/Diskuswurf