

## Fortbildung - Sprint



### **Krafttraining im Bereich Sprint – in Theorie und Praxis**

Immer wieder kommt es im Sprint zu Verletzungen der Beinmuskulatur. Diese wird koordinativ extrem belastet bei hohen Geschwindigkeiten. Durch gezieltes Krafttraining kann dies oft vermieden werden.

Christopher Montague, DLV-Trainer für den 400m-Sprint der weiblichen Jugend und Landestrainer Sprint in Berlin, mit einer der stärksten Sprintgruppen in Deutschland, veranschaulicht die Möglichkeiten des Krafttrainings im Sprint für die Prophylaxe.

**Zielgruppe:** Trainer\*innen mit Athleten ab U18 und älter und Interessierte.

**Ort:** in Lübeck, OZD, Domkirchhof 1 – 3, 23552 Lübeck

**Termin:** Sonntag, **27.04.2025**, 9:30 Uhr bis ca. 16 Uhr (8 LE)

**Referent:** Christopher Montague

**Kosten:** 50,-€ (Rechnungsstellung durch Geschäftsstelle)

**Anmeldung:** bis spätestens 20.04.2025 an die SHLV-Geschäftsstelle

E-Mail: [info@shlv.de](mailto:info@shlv.de)

Die Fortbildung ist auf 20 Plätze beschränkt!

Es besteht die Möglichkeit in einer Pizzeria in der Nähe Mittag zu essen/bestellen. (Ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten), falls Interesse besteht, bitte bei der Meldung mitangeben.

Schleswig-Holsteinischer  
Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Fax: 0431/64 86 192



## Verbindliche Anmeldung

zum Lehrgang: \_\_\_\_\_

Lehrgangstermin: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Ausgeübte / angestrebte Funktion: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

Vegetarisches Essen gewünscht:

### **Es gelten nachfolgende Rücktrittsfristen:**

Bei Lehrgängen mit Übernachtungen: 12 Wochen vorher = ohne Kosten; 4 bis 11 Wochen vorher = 50 % der Anmeldegebühr; weniger als 4 Wochen vorher = 75 % der Anmeldegebühr.  
Bei eintägigen Lehrgängen: bis 3 Wochen vorher = ohne Kosten; weniger als 3 Wochen vorher = 75 % der Anmeldegebühr

*Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.*

**Gemäß Datenschutz-Verordnung weisen wir darauf hin, dass wir Ihre personenbezogenen Daten zwecks Erhebung, Verarbeitung und Nutzung im Rahmen der satzungsmäßigen Aufgaben des SHLV und zur Erfüllung unserer Geschäftszwecke verwenden und speichern. Der SHLV verpflichtet sich, die erhobenen Daten unter Beachtung der geltenden Datenschutz Bestimmungen, zu verwenden.**

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer/in