

WLV Fortbildung: Funktionelles Langhanteltraining als Bestandteil des leichtathletischen Trainings

*Fortbildung für lizenzierte oder zertifizierte Trainer / Betreuer*Innen im Freizeit-, Wettkampf- oder Leistungssport sowie für interessierte Leichtathlet*innen und Läufer*Innen (Für die Teilnahme am Lehrgang wird Vorerfahrung mit dem Langhanteltraining empfohlen, ist jedoch nicht obligatorisch)*

- Termin:** Sonntag, 14. Mai 2023, von 9:00 bis 16:30 Uhr
- Lehrgangsort:** Aalen (CrossFit Aalen, Kochertalstr. 45, 73431 Aalen)
- Inhalte:** Funktionelle Bewegungen: Spiegel des Alltags / Sports
Was ist eine Olympische Langhantel? Was sind die Vorteile von Langhanteltraining?
Beweglichkeitstraining als Leistungsvoraussetzung und Verletzungsprophylaxe
Schnellkraft und „Power-Output“
Umsetzen, Reißen
- Referenten:** WLW Lehrteam: Raimund Bosch, Sportwissenschaftler
- Kosten:** **50,00 €** für BLV-/WLW-Mitgliedsvereine
Für Teilnehmer aus Nicht-Mitgliedsvereinen des BLV/WLV gelten abweichende Gebühren.
- Anmerkungen:**
- ▶ Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ausschlaggebend ist der Zeitpunkt der Online-Anmeldung.
 - ▶ Es werden automatisch generierte Anmeldebestätigungen verschickt, sobald Ihre Anmeldung vollständig vorliegt und in unserem System eingetragen ist. Bitte ggf. Spamordner kontrollieren.
 - ▶ Weitere Informationen erhalten Sie in der Vorwoche der Fortbildung per E-Mail.

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C Lizenz Leistungssport und Breitensport sowie aller WLW-Zertifikate

Anmeldung:

Online-Anmeldung über www.bwleichtathletik.de → Bildung → Online-Anmeldung

Direktlink: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/online-anmeldung/>

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLW)

Die Anmeldung ist bis **30.04.2023** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den WLW-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der WLW vor, Stornogebühren zu erheben.

Hinweis:

Es gelten die „Organisatorischen Hinweise zum Bildungsbereich der Leichtathletik Baden-Württemberg“: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/organisatorische-hinweise/>