

Fortbildung Leichtathletik des VfB Hermsdorf e. V.

Laufen 1, 2015 (Trainingsplanung)

Themen:

- Zielformulierung
- Ziel-/Athletenvereinbarung
- Strategie (kurz-, mittel-, langfristig)
- Periodisierung
- Belastungsverträglichkeiten
 - Altersspezifische Aspekte
 - Sportärztliche Untersuchung
 - Über-/Unterforderung
- Regeneration
- Problemfelder
 - Individual-/Gruppentraining
 - Motivation
 - Ausgleichstraining
- Ausrüstung
- Ernährung
- Publikationen
- Verschiedenes

Seminarleitung: Reinhard Moegelin

Zielgruppe: TrainerInnen, LäuferInnen

Termin: 17.05.2015, 10:00 – 15:00 (5 ÜE)
Im Vereinsheim des VfB Hermsdorf e. V.
Am Ried 1, 13467 Berlin

Anmeldung: verbindlich bis 17.04.2015 per E-Mail zu senden an
reinhard.moegelin@vfbhermsdorf.de
Die InteressentInnen erhalten bis zum 30.04.2015 eine
Bestätigung per E-Mail

Kosten: BLV: 20,- €
Externe: 25,- €
Die TuG des VfB Hermsdorf e. V. übernimmt für ihre Mitglieder die Teilnahmegebühr.
Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Bestätigungsmail bis zum 05.05.2015 zu überweisen an:
VfB Hermsdorf e. V. Turnen-Gymnastik
Postbank Berlin
IBAN: DE60100100100313124105

Bemerkungen: Laufbekleidung der Witterung entsprechend.
Die Themen des Grundkurses werden kurz angesprochen und auf den neuen Themenkomplex ausgerichtet.
Nachmeldungen sind ggf. möglich.