



Weiterbildung

Ausbildung von Leistungsgrundlagen im und durch den Hürdensprint

- Datum: 29.02.2020
- Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Leichtathletikhalle am Luftschiffhafen Potsdam, Seminarraum
- Lehreinheiten: 8 LE - anrechenbar für C-/B- Trainerlizenz
- Inhalt: - theoretische Grundlagen zur Technik im Hürdensprint
- theoretische Grundlagen zur Methodik des Hürdentrainings
- Schulung von Leistungsvoraussetzungen (Füße, Hüfte, Rumpf)
- Frequenz und Rhythmisierung mittels BLOXX
- Take Off – und Nachziehbein - Schulung
- Dozent: Toralf Neumann
- Teilnehmer: Mindestalter: 17 Jahre
Maximale Teilnehmeranzahl: 30
Durchführung nur bei ausreichender Teilnehmerzahl
(mind. 8 Personen)
- Kosten: 40,00 € für Mitglieder des LVB
60,00 € für Externe
(inklusive Mittagessen in der Mensa der Sportschule)
- Anmeldung: per E-Mail an Lehre@leichtathletikverband-brandenburg.de
Anmeldeschluss: 19.02.2020

Bei der Anmeldung sind folgende Daten anzugeben:

- Name, Vorname
- Geburtsdatum
- Adresse
- Verein

Nach Anmeldung erhält der Teilnehmer eine Bestätigung per E-Mail. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen.

Barzahlung am Lehrgangstag ist nur in Ausnahmefällen und nach vorheriger Absprache möglich.