Der Hessische Ruderverband lädt ein zum Lehrgang

'Kinder lernen Krafttraining' für **Trainer**

Samstag, 29.02.2020 (ganztägig)

Bootshaus, Offenbacher RG Undine

Inhalt:

- *Nachwuchssportler langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten*
- *Grundlegendes zur Bedeutung des Krafttrainings im Kindesalter und zu seiner Einbindung in einen langfristigen Leistungsaufbau*
- *Einblick in das Erlernen der Basistechniken des Langhanteltrainings*
- *Trainingsbelastung bei Kindern gestaltet und welche Trainingsmittel sinnvollerweise eingesetzt werden sollten*
  Trainingsorganisation: Welche Ziele kann man sich setzen? Wie sollten daraufhin Trainingsstunden aussehen?

Zeitrahmen: 10:00 bis 17:00 Uhr

Referent: Martin Zawieja

Martin Zawieja hat sich nach mehr als 10jähriger Betreuung und Begleitung von Trainern und Sportlern im Leistungssport ein fundamentiertes Wissen in vielen Sportarten angeeignet. Die Fortbildungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesammelten Praxiserfahrungen.

Der Workshop ist als aktive Teilnahme an den Übungsreihen und Themen ausgelegt – Sportbekleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe sind unbedingt erforderlich!!

Kosten: 80.- €

Leitung: Julia Fleckenstein, Manfred Matzner

Meldung per Email an Manfred Matzner (quali.rudern@gmx.de)
Bei Fragen zum Ablauf: Julia Fleckenstein (j.fleckenstein87@gmail.com)

Achtung! Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Plätze limitiert und wird nach der verbindlichen Anmeldung und der Überweisung des Kostenbeitrags an den Hessischen Ruderverband **IBAN DE 93 5115 1919 0100 0003 30** nach Meldungseingang vergeben.

Der Lehrgang wird mit 8 Stunden auf die Verlängerung der Trainer C-Lizenz angerechnet.

Hanau, 8.1.2020/Manfred Matzner (Lehrreferent)