

Einladung zur Trainer- u. Übungsleiterfortbildung

Key Points im Sprinttraining Theoretische Grundlagen und Drills für den Nachwuchs ab U16

Termin: Sonntag, 07.04.19 **Beginn** 09:00 Uhr **Ende** ca: 16:00 Uhr
Ort: Sportzentrum NÖ, Dr. Adolf Schärf-Straße 25, 3100 St. Pölten
Treffpunkt Seminarraum Haupthaus

Referentin: Viola Kleiser

Programm:

09:00 – 11:00 Theorie: Biomechanische und Trainingsmethodische Aspekte des Sprinttrainings

11:00 – 13:00 Praxis Teil I: Start – und Schnelligkeitstraining (mit Videoanalysen)

13:00 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 16:00 Praxis Teil II: Krafttraining mit Fokus auf dynamische Übungen (zur Kraftutilisation)

Anmeldung bis **Mo 01.04.19** unter: alex.schmidt.la@gmx.at
Bei Rückfragen auch Tel: 0680/ 116 11 11 (Alexander Schmidt)

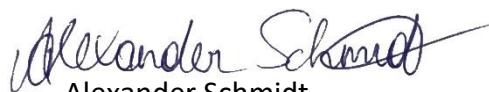
Verspätete Anmeldungen können nur ausnahmsweise angenommen werden, sofern die Anzahl der Meldungen noch „verkraftet“ werden kann!

Bei Verhinderung bitte unbedingt per Mail abmelden!!!

Bitte bei der Anmeldung angeben, zwecks Planung des Restaurants, ob ein **Mittagessen im Sportzentrum** eingenommen wird.

Die Teilnahme an der Praxis von ausgewählten Nachwuchs-AthletInnen der U16-U20 Klasse ist erwünscht. (Die AthletInnenzusage erfolgt nach der Anmeldung.) Bitte Spikes mitbringen.

Auf eine interessante Fortbildung mit euch freut sich



Alexander Schmidt
NÖLV Lehrreferent