



## ÖLV-HAMMERWURF-FORTBILDUNG - 21.10.2017 LINZ

Nach der erfolgreichen Hammerwurf-Fortbildung im Vorjahr veranstaltet der Österreichische Leichtathletik-Verband am 21. Oktober 2017 in Linz eine weitere Fortbildung zum Thema "Hammerwurf".

Als Referent in Theorie und Praxis steht auch heuer wieder **Joachim Lipske**, bayrischer Landestrainer Wurf und DLV-Disziplintrainer Hammerwurf C-Kader Männer, zur Verfügung.

### PROGRAMM

10:00 – 10:15 Uhr	Eröffnung und allgemeine Fragestellungen
10:15 – 11:00 Uhr	Praxis im Krafttrainingsraum bzw. in der Halle (Erwärmung mit Wurf ABC, Therabandübungen etc.)
11:00 – 12:30 Uhr	Hanteltraining (Krafttraining, Hebeteknik, Hilfsübungen)
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 – 15:00 Uhr	Trainingsplanung (Rahmentrainingsplan bzw. Planungsarbeit)
15:00 – 16:00 Uhr	Praxis (spezielle Kraft, Technik)
anschließend	Abschlussbesprechung

### ORT

Seminarraum und Sporthalle, OÖ Landes-Sportschule Linz,  
Auf der Gugl 30, 4020 Linz

### ORGANISATORISCHES

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos möglich. Der ÖLV lädt alle Teilnehmer/innen zum Mittagessen in der Landes-Sportschule ein. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich und muss online bis 06.10.2017 vorgenommen werden: [ONLINE-ANMELDUNG \(HIER KLICKEN\)](#)

Für Rückfragen steht Ihnen ÖLV-Sportkoordinator  
Mag. Hannes Gruber jederzeit gerne zur Verfügung:  
01/5057350 bzw. [gruber@oelv.at](mailto:gruber@oelv.at)