Ausschreibung Geherlehrgang 2021
29.10. – 01.11.2021 in Salzburg-Rif

Liebe Gehsportfreunde!

Nach einiger Unterbrechung findet heuer wieder ein Geherlehrgang statt. Dieser wird nach den zu diesem Zeitpunkt herrschenden Coronaregeln stattfinden.

Datum: Fr.: 29.10.2021 (Beginn 17.00) – Mo., 01.11.2021 (Ende: 12.00 Uhr)

Ort: ULSZ Rif, Hartmannweg 4/6, 5400 Hallein

Leitung: Alexander MAIER (mehrfacher Staatsmeister Gehen, staatlich geprüfter Diplomtrainer für LA)

Referenten: Jens GRÜNBERG (EA Gehrichter, sowie Trainer des hessischen Landeskader Gehen am Bundesstützpunkt in Frankfurt/Main), Alexander MAIER

Programm & Zeitplan:

Fr., 29.10.21: *17.00 – 18.30* lockeres gemeinsames Gehen + Geh ABC (Laufbahn / MAIER)

Sa., 30.10.21: 0*9.30 – 11.30* Technik + Koordinationstraining Gehen (Laufbahn oder Halle /GRÜNBERG)

14.30 - 15.30 Aktuelle Entwicklungen im Gehsport, sowie erste Erfahrungen mit der Penalty Zone (Strafzone) - Umsetzung auch bei kleineren Wettkämpfen (SR / GRÜNBERG)

16.00 – 17.00 Geschwindigkeitsgehen in der Unterdistanz zur Technikentwicklung (Laufbahn oder Halle / GRÜNBERG)
ODER (Wahlmöglichkeit)
Lockere gemeinsame Geheinheit (an Salzach / MAIER)

17.30 – 18.15 Nachwuchstraining Gehsport & Gehsport im ÖLV (SR / MAIER)

18.15 – 19.15 Nachwuchsgewinnung Gehsport am Beispiel Deutschland/Hessen (SR / GRÜNBERG)

20.00 – ??? gemütliches Beisammensein und Diskussion über die Vorträge (Gasthof Schorn)

So., 31.10.21: *09.00 – 12.00* Techniktraining inkl. Zweckgymnastik(LA - Halle / GRÜNBERG)
Kraft - & Athletiktraining im Gehen (LA - Halle / MAIER)
⇨ 2 Gruppen, nach 1,5 Stunden Wechsel
nachmittag: lockere Geheinheit an der Salzach (MAIER) oder Möglichkeit zum Sightseeing

Mo., 01.11.21: *10.00 – 12.00* lockere Geheinheit (Salzach / MAIER)

Kosten: 120€ Erwachsene
75€ Nachwuchsathlet/Innen bis U23
Gratis für alle österreichischen Nachwuchsmeister Gehen 2020 /2021

Unterkunft: Diese sind selbst zu organisieren. Empfohlen werden folgende Quartiere:

HOTEL GASTHOF SCHORN (3km vom ULSZ Rif entfernt) – St. Leonhard Str. 1, 5083 Grödig
HOHLWEGWIRT (10 Gehminuten vom ULSZ Rif entfernt) – Salzburger Str. 84, 5400 Hallein

Anmeldungen bitte **bis** spätestens 17.10.2021 per Mail an: alexander.maier1@chello.at

Weitere Infos: Alexander Maier (Tel.: 0699/17164165 bzw. Mail: alexander.maier1@chello.at)