

Einladung zur NÖLV KRAFTPASS Ausbildung

Das Allgemeine Krafttraining stellt Disziplinen unabhängig einen großen und wichtigen Teil des Trainings in der Leichtathletik dar. Es gilt hier vor allem im Nachwuchssport bereits die Grundlagen zu legen und junge Athleten und Athletinnen technisch auszubilden sowie belastungsverträglicher zu machen. Der Kraftpass richtet sich an Trainer und Trainerinnen und soll helfen die Hemmschwelle zum Krafttraining auch im Nachwuchssport zu überwinden. Ziel dieser Ausbildung ist das Erlernen von Übungen des allgemeinen Krafttrainings. Im Fokus steht hier das Langhanteltraining mit den Schwerpunkten der richtigen Bewegungstechnik und dem Erlernen von hohen Bewegungsgeschwindigkeiten mit der Langhantel.

WANN: 12.10.2018 : 15.00h – 19.00h Theorie
13.10.2018: 9.00h – 17.00h Praxis
14.10.2018: 8.00h – 16.00h Praxis

WO: SPORT.ZENTRUM.Niederösterreich, Dr. Adolf Schärfstr. 25, A-3100 St.Pölten
Theorie: Seminarraum Haus des Sports
Praxis: Gymanstikhalle

LEITUNG: STKZ Weinburg

INHALT: Zielübungen des Kraftpasses:
✓ Kniebeuge in Variationen
✓ Schnelle Kniebeuge
✓ Umsetzen
✓ Reißen
✓ Deadlift
✓ Kreuzheben
✓ Goodmorning

ANMELDUNG: bis spätestens 1. Oktober 2018 bei Viola Kleiser (viola.kleiser.noelv@gmail.com
oder 0660/3664455)

Die Ausbildungskosten werden für ALLE TrainerInnen von U16 – U20 NÖLV KaderathletInnen vom NÖLV übernommen. Alle weiteren Interessenten können gerne für einen Unkostenbeitrag an der Fortbildung teilnehmen (dazu einfach beim NÖLV melden).

Viola Kleiser
NÖLV Landeskoordinatorin

Mag. Ingrid Grießel
NÖLV Vizepräsidentin Nachwuchssport