

Bayerischer Leichtathletik-Verband

Bezirk Oberfranken

**Fortbildung für B- und C-Trainer/-innen Leichtathletik, C-Trainer-
/innen Breitensport und alle weiteren Interessenten**

Funktionelles Training – Teil II

Datum: 21.04.2018 (Samstag)

Ort: Rudolf-Lion-Halle, Sigmundsgaben 42, 95028 Hof
Zufahrt: zum Parkplatz direkt unter der Halle (kostenpflichtig) über
Lessingsstraße; alternativ (kostenlos) im Unterkotzauer Weg

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

Themen: Variationen warm up
TRX
Kettlebell
Balance Board
TRX rip
Battle rope
Pezziball
Variationen cool down

Referentin: Stephanie Hartmann - Physiotherapeutin, C-Trainerin und BLV-
Lehrwartin Bezirk Oberpfalz

Kosten: 40,00 EUR; Barzahlung vor Ort erbeten gegen Quittung

Hinweis: Funktionelles Training Teil I ist nicht Voraussetzung für eine Teilnahme

Für die Lizenzverlängerung werden 8 Fortbildungsstunden anerkannt.

Bitte Testatheft und Sportkleidung (Hallenschuhe), Isomatte, zwei Tennisbälle,
eigenes TRX od. Schlingentrainer -falls vorhanden, Brotzeit und Getränke für die
Mittagspause mitbringen!

Anmeldung: E-Mail: thomas.neubert@lg-hof.de (Name, Verein, E-Mail, Handy-Nr.)
Tel.: 0172/9558555 (für Rückfragen)
bis spätestens 11.04.2018

gez. Thomas Neubert