

Bayerischer Leichtathletik-Verband

Bezirk Oberfranken

Krafttraining und Sporternährung

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

- Inhalte: *Krafttraining:*
- Theoretische Grundlagen und Zusammenhänge
- Krafttraining von der Kinderleichtathletik bis zum Hochleistungssport
 in Theorie und Praxis
- Sporternährung:*
- Grundlagen des Energieumsatzes
- Vorgehensweise bei Aufstellung eines Ernährungsplanes und Beispiel
- Nahrungsergänzungsmittel (Kreatin, Eiweiß, Vitamine, Testosteron-
 Booster)
- Referent: Friedbert Walther, Sport- und Wirtschaftslehrer, stellv. Schulleiter
 Gymnasium Münchberg, Ex-Werfer, Rasenkraftsportler und
 Kraftdreikämpfer
- Termin: Sonntag, 26.11.2023
- Ort: Sporthalle/Kraftraum des TSV Hof, Jahnstr. 5, 95030 Hof
 Theorie: Gaststätte Jahnheim, Nebenraum
- Beginn: 10 Uhr (in der Sporthalle)
Ende: ca. 16.00 Uhr
- Kosten: 45 Euro
 Barzahlung vor Ort erbeten gegen Quittung/Teilnahmebestätigung.
- Stunden: Es werden 8 Stunden auf die Verlängerung der B- und C-Trainer-Lizenz
 anerkannt.

Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.
Brotzeit und Getränke (Essensangebot folgt per E-Mail wegen Vorbestellung) in der
Mittagspause (45 min.) in der Gaststätte Jahnheim neben der Halle verfügbar

Anmeldung: E-Mail: thomas.neubert@lg-hof.de (Name, Verein, E-Mail, Handy-Nr.)

bis spätestens **18.11.2023**

gez. Thomas Neubert
-Lehrwart Bezirk Oberfranken-