

FORTBILDUNG KONDITION UND KOORDINATION

Der Lehrgang richtet sich an ausgebildete Trainer, Übungsleiter, TREFF-Betreuer oder -Leiter aus dem leichtathletischen Wettkampf- und Breitensport.

28.09.2019 **Ausrichter gesucht!** **A 09.09.2019**

FORTBILDUNGSINHALTE

FORTBILDUNGEN

- Spielerische Verbesserung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer
- Schnelligkeitstraining
- Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur im Hallentraining
- Beweglichkeitstraining
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

KOSTEN

40 € (ohne Verpflegung)

REFERENTEN

Lehrteam Freizeit-, Lauf- und Gesundheitssport WLW

LIZENZVERLÄNGERUNG

8 LE Trainer-C Leistungssport und Breitensport (BLV/WLV)

ONLINE-ANMELDUNG

www.wlv-sport.de ► Bildung