

DJK

Athletiktraining

**KOSTENLOSE
LIZENZVERLÄNGERUNG**



Wann:

**23./24. September
2023**

Wo:

**Kirchliches Zentrum
Preysingstrasse 99
81667 München**

Anmeldung an:

info@djkdv-muenchen.de

Informationen

Zeitplan:

Samstag: 23.09.2023 von 9:00 - 17:30 Uhr

09:00 Uhr: Begrüßung Teilnehmer und Ablaufbesprechung

09:30 Uhr: Sprint/Schnelligkeitstraining (Dirk von Wallenberg)

12:45 Uhr: Mittagspause

13:30 Uhr: Functional-Training (Art Claas van der Heide)

17:30 Uhr: Ende

Sonntag: 24.09.2023 von 9:00 - 13:00 Uhr

09:00 Uhr: Begrüßung Teilnehmer und Ablaufbesprechung

09:30 Uhr: Langhanteltraining (Halle ESV München-Ost – Christian Koherr)

12:30 Uhr: Reflexion / Ausgabe der Teilnahmebestätigungen

13:00 Uhr: Ende

Referenten:

Art Claas van der Heide

Founder of Heartcore Athletics



Christian Koherr

Bayr. Landestrainer Gewichtheben



Dirk von Wallenberg

Diplom-Sportwissenschaftler



Beschreibung:

An den beiden Tagen findet ein Einblick in funktionales Training für all Sportarten statt.

Inhalte der Fortbildung sind neben Functional Fitnessstraining – Maximale Erfolge mit minimalem Equipment, auch Einblicke in das Schnelligkeits- sowie das Langhanteltraining.

Der Lehrgang kann zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“ und der Übungsleiter-B-Lizenz „Sport in der Prävention“ im Umfang von 15 UE benutzt werden.

Hinweis: Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränke (Selbstverpflegung) .