

Ausschreibung & Einladung
zum
3. TSV TrainerInnen Workshop Nordisch
„Langhanteltraining im Nachwuchsbereich“
mit *special guests* Johannes Lamparter & Benjamin Moser
am
Samstag, 07.06.2025
in
Rum

In diesem dritten spartenübergreifenden Workshop werden euch die technischen und anatomischen Grundlagen für das Trainieren mit der Langhantel nähergebracht. TeilnehmerInnen dieses Workshops sind anschließend in der Lage

- Die Kniebeuge und das Kreuzheben methodisch richtig und verletzungspräventiv aufzubauen
- Die Kniebeuge in verschiedensten Ausführungen und mit unterschiedlichen Trainingsgeräten in das Training der eigenen Sportart zu integrieren
- Selbiges Training sinnvoll in einen langfristigen Leistungsaufbau aller nordischen Sportarten zu integrieren und
- Gründe zu nennen, wieso dieses Training bereits im Kindesalter sinnvoll und sogar notwendig ist

Vor 09:00	Zeitgerechtes Einfinden im Vereinsheim des KSV Rum im Sportplatzweg 1, 6063 Rum
09:00	Praktische Einführung ins Langhanteltraining in Anwesenheit von Johannes Lamparter und Benjamin Moser
12:00	Mittagspause (Sitzplätze für ein gemeinsames Mittagessen werden von der Fortbildungsleitung reserviert; bezahlt wird selbstständig)
13:30	Praktische Vertiefung und Transfer in die eigene Sportart
15:30	Ende des Workshops

Mitzubringen: Hallenschuhe und Sportgewand für Drinnen
Sportjacke für Draußen
Etwas zum Mitschreiben

Anmeldung mit Name, Emailadresse und Verein per Email bis Sonntag, 25.05.2025 an office@tirolerskiverband.at

MindestteilnehmerInnenanzahl: 12

Maximale TeilnehmerInnenanzahl: 18

Der TSV erlaubt sich für die Fortbildung einen Gebühr von € 25.00,- pro Person zu erheben. Bitte diesen mit der Anmeldung **vor** Fortbildungsbeginn auf untenstehendes Konto überweisen:

Tiroler Skiverband, Innsbruck

IBAN: AT54 3600 0000 0365 9000

BIC: RZTIAT22

Zahlungsreferenz: „Workshop Nordisch“

Ich freue mich auf zahlreiches Erscheinen und motiviertes Mitmachen!

Raphael Bechtiger



Johannes Lamparter



Benjamin Moser