

Nummer	Datum	Thema	Referent*in	Ort	Text	LE	Lizenzverlängerung	Kosten
BF 9/22	29.01.2022	Kettlebell-Fortbildung	Christoph Weber	Hannover	Die Kettlebell, zu Deutsch auch Kugelhantel genannt, ist ein Trainingsgerät zur Förderung von Fitness und Kondition. So lässt sich mit einem Kettlebell-Training eine Verbesserung von Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Haltung erreichen. Durch ihre Kompaktheit ist die Kugel vielerorts einsetzbar: In der Halle, dem Krafraum, zu Hause oder Outdoor. Diese Fortbildung führt in die Benutzung der Kettlebell ein und zeigt grundlegende Techniken, welche direkt in der Praxis angewendet werden. Des Weiteren wird ein methodischer Trainingsaufbau vermittelt, der ein Training für Jedermann nach seinem eigenen Leistungsstand erlaubt. Ein kleines Handtuch für Schweiß und Vortechiken ist mitzubringen, ansonsten wird der Spaß beim Schwingen und Heben nicht zu kurz kommen. Vorsicht, es wird anstrengend!	8	C, B	40
BF 10/22	19.02.2022	Trainingsplanung für Läufer: Hin zur 10 km- & Halbmarathondistanz	Till Siekmann-Fuß	Hannover	In Theorie und Praxis lernen Sie, wie ein Training zu gestalten und zu steuern ist, um erfolgreich und verletzungsfrei einen 10 km-Lauf oder auch einen Halbmarathon zu absolvieren. Ziel ist der Ausbau der eigenen Handlungskompetenz, um bestens gerüstet an die anstehende Saison zu starten.	8	C	40
BF 11/22	20.02.2022	Run & Restore: Yoga für Läufer	Alexandra Raddatz	Hannover	„Run&Restore“ - eine Kombination aus Laufen (Lauftechnik) und Yoga, fokussiert sich auf Läufer, die immer wieder durch Verletzungen im Training zurückgeworfen werden. Der athletische Aspekt beim ersten Teil (Lauf-ABC) wird durch Übungen aus dem Yoga, die gezielt auf den Läufer ausgerichtet sind, abgerundet. Dieser Workshop ist ebenso für Laufeinsteiger geeignet.	8	C, ÜLP	40
BF 1/22	26.02.2022	Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer	Katja Hebbe & René Romdane-Hebbe	Hannover	Die Ausbildung richtet sich insbesondere an regelmäßig laufende Ausdauersportler, die ein Grundlagenwissen in diesem Bereich erwerben oder erweitern und Gruppen aktiv betreuen bzw. begleiten möchten. Neben einem theoretischen Einstieg in die Themen Pulsverhalten und Pulsmessung, Trainingsprinzipien, Trainingsplanung und Trainingsmethoden im Laufftreff werden im Praxisteil Ausdauerispiele sowie Kräftigungsübungen und Stretching für den „Lauf-TREFF‘ler“ erprobt.	8	C	40
BF 12/22	26.02.2022	Funktionelles Training: Basic-Ausbildung (für Einsteiger)	Christoph Weber	Westerstede	Funktionelles Training (auch Functional Training genannt) als Trainingsmethode setzt auf ganzheitliche Übungen, die Bewegungsmuster in funktionellen Muskelketten trainieren. Damit wird unter anderem die Eigenstabilisation, Koordination und die gelenkspezifische Mechanik gefördert. In der Programmplanung wird individuell und spezifisch auf die Bedürfnisse des jeweiligen Trainierenden geachtet. Der Bezug zum Alltag und/oder der Sportart fließt mit in die Trainingsplanung ein. Somit macht funktionelles Training fit für Wettkampf und Alltag. Inhalte: - Grundlagen des funktionellen Trainings - Trainingsmethodik - Stundenaufbau / Gestaltung einer Trainingseinheit - Movement Prep für das Warm-up - Basisübungen aus dem Bereich des funktionellen Trainings - Ausblick auf vertiefende Inhalte	8	C, ÜLP	40

BF 13/22	27.02.2022	Funktionelles Training: Advanced-Ausbildung (für Fortgeschrittene)	Christoph Weber	Westerstede	Es werden die in der Basic-Ausbildung angekündigten vertiefenden Inhalte dargestellt. Dabei wird speziell auf folgende Inhalte eingegangen: - Neue Übungen aus dem Bereich des Functional Trainings - Einführung in Trainingsgeräte wie Langhantel und Kettlebell - weitere ergänzende Kleingeräte - neue Methoden wie Tabata, HIIT und mehr - weitere Ideen zur Gestaltung einer Trainingseinheit	8	C, B	40
SF 3/22	05.03.2022	NLV-Leistungssport-Symposium		Hannover		8	C, B	
BF 6/22	05.-06.03.2022	Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer	Werner Schulz	Melle	Nach einer Einführung in die Nordic Walking-Technik und dem Herausarbeiten der Technikmerkmale steht eine individuelle Technikkorrektur auf dem Programm. Auch lernen Sie mehr zu Gewöhnungsübungen und funktioneller Gymnastik mit dem Stock, zur Planung von Trainingsstunden, zu Pulsmessung und Pulsverhalten und physiologischen Auswirkungen von Ausdauersportarten auf den Körper.	15	C, ÜLP	80
FB 1/22	12.03.2022	Leistungsentwicklung vom Grundlagentraining zum Leistungssport am Beispiel von Weit- und Dreisprung	Annelie Jürgens	Hannover	In dieser Fortbildung wird dargestellt, wie Sprungtalente effektiv und langfristig an den Weit- und Dreisprung herangeführt werden. Was sollten Athlet*innen in weicher Entwicklungsphase können? Welche Trainingsinhalte baue ich in welcher Entwicklungsphase ein? Wie kommt man von den Sprung-Basics in's Hochleistungstraining? Annelie Jürgens, leitende Landestrainerin des NLV, zeigt anhand von methodischen Reihen und Übungsformen, worauf dabei zu achten ist.	8	C, B	40
FC 1/22	12.03.2022	Hammerwurf für Anfänger und Fortgeschrittene	Stephanie Bewarder	Dissen	In diesem Lehrgang geht es richtig rund und er richtet sich gleichermaßen an Interessierte und Profis. Von einer Drehung für Anfänger des Hammerwurfs bis zu vier Drehungen für Fortgeschrittene. Es wird an diesem Tag viel gedreht und in Übungen das Werfen in Weite umgesetzt.	8	C, B	40
BF 8/22	12.03.2022	Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking: Einweisung in das DLV-Kursprogramm (SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung)	Werner Schulz	Hannover	Im Kursprogramm „Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking“ werden Inhalte des Gesundheitssports aufbereitet und drei unterschiedliche Disziplinen zur Steuerung der Belastungsparameter eingesetzt: Laufen, Walking und Nordic Walking. Das Programm umfasst 10 Unterrichtsstunden à 90 Minuten. Zielgruppe des Programms sind erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel sowie Wiedereinsteiger und Neuanfänger. Die Kursleiter, die das Programm in den Vereinen umsetzen, sind ein wesentlicher Garant für die Qualität und den Erfolg des Programmes. Von den Kursleitern wird hohe fachliche Kompetenz gefordert. Dies zeigt sich in den Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen: - Ausbildung Übungsleiter/in – B „Sport in der Prävention“ Profil „Herz-Kreislauf“ oder - Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung - Personen, die eine C-Trainer-Lizenz besitzen können ebenfalls an der Schulung teilnehmen, allerdings können diese keine SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse anbieten. Eine Einweisung des Kursleiters in dieses Konzept ist Voraussetzung, um eine Bezuschussung seitens der Krankenkassen für die Kursteilnehmer zu erhalten.	8	C, ÜLP	55
BF 14/22	13.03.2022	Laufend unterwegs: Einweisung in das DLV-Kursprogramm (SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung)	Till Siekmann-Fuß	Hannover	„Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitssportprogramm, das sich ausschließlich dem Laufen widmet. Es besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm à 90 Minuten, das sich hauptsächlich an sportliche Neu- und Wiedereinsteiger richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es dem Teilnehmer möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Kursleiterqualifikation und Krankenkassen-Bezuschussung siehe 12.03.2022	8	C, ÜLP	55

FC 2/22	19.03.2022	Der "perfekte" Läufer - Schwachstellen erkennen und Überlastungen vorbeugen	Gabriele Schacht	Hannover	Jeder Läufer hat seine "Achillesferse". Kniebeschwerden, häufig auftretende Fußbeschwerden, blockiertes Iliosakralgelenk, schmerzender Rücken, oder, oder, oder. Häufig treten diese Beschwerden aufgrund verkürzter oder abgeschwächter Muskulatur auf. Wie man ihnen vorbeugen und sein Lauftraining durch sinnvolle Übungen ergänzen kann, wird in dieser Fortbildung gezeigt.	8	C, ÜLP	40
BF 15/22	19.03.2022	CrossTraining	Christoph Weber	Hannover	CrossTraining ist ein hochintensives und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, Es kommen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, der Langhantel oder Kettlebell zum Einsatz. Die daraus zusammengestellten „Workout oft he Day“ (WODs, Trainingseinheiten) lassen sich unterschiedlichen Fitnesslevels anpassen und ermöglichen somit ein Gruppentraining für eine breite Zielgruppe vom Hobby- bis zum Wettkampfsportler. In diesem in einer vereinseigenen Fitness-Box durchgeführten Kurs lernen Sie ein breites Übungsrepertoire kennen. Zudem wird auf typische Fehler in der Übungsdurchführung hingewiesen und Sie lernen, wie Sie Ihr Training planen können.	8	C, B	40
FC 3/22	20.03.2022	Der Übergang von der Kinderleichtathletik zum Jugendtraining in den Sprungdisziplinen	Harald Prepens	Lüchow	Wie man den Übergang von der Kinderleichtathletik zum Jugendtraining in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik gestaltet, wird Harald Prepens in seiner Fortbildung zeigen. Es werden methodische Reihen durchgespielt, technische Merkmale besprochen und auf ein altersgerechtes Training eingegangen.	8	C	40
FC 4/22	26.03.2022	U8 - U12 - Leichtathletik ist mehr als nur laufen, springen und werfen	Kristin Winter	Braunschweig	Unter dem Aspekt des kindgerechten Trainings geht es in dieser Fortbildung um Trainingsinhalte, die sich nicht auf die leichtathletischen Kerndisziplinen beziehen, aber dennoch Teil eines vielseitigen Trainings sein sollten. So werden bspw. Übungen zur Kräftigung und Koordinationsschulung vorgestellt und Einblicke in das Achtsamkeitstraining, die Life Kinetik, etc. gegeben.	8	C	40
BF 4/22	26.-27.03.2022	Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter	Katja Hebbe & René Romdane-Hebbe	Hannover	An diesen zwei Tagen erfahren Sie mehr zur Trainingssteuerung und -planung im Einsteigerbereich, zu physiologischen Auswirkungen von Ausdauersportarten auf den Körper und zum organisatorischen Aufbau von Lauf-TREFFs. Aber auch die Lauftechnik und ein spielerisches Ausdauertraining sind Thema der Fortbildung.	15	C	80
SF 4/22	02.04.2022	Servicetag für Laufveranstalter		Hannover	Der 1. NLV-Servicetag für Laufveranstalter findet am 02.04.2022 in Hannover statt. Neben einem spannenden Themenprogramm ist die Veranstaltung eine Plattform des intensiven Austauschs zwischen Laufveranstaltern und dem Landesfachverband und soll auch Raum für Impulse der Laufveranstalter zur (Weiter-) Entwicklung des Laufsports in Niedersachsen ermöglichen.			
BF 16/22	23.04.2022	Praxisimpuls: Natürliche Bewegungen im Training	Marthias Buhl	Hannover	Sport muss nicht immer nach Regeln betrieben werden - vielmehr steckt in nahezu jeder Bewegung das Potenzial die Kreativität von Bewegung zu fördern und die Funktionalität des Körpers zu verbessern. Mit sogenannten „natural movements“ können Bewegungstechniken gezielt trainiert werden, um individuell und unabhängig von der Zielgruppe und dem Fitnesszustand die nötige Funktionalität für das Überwinden von Bewegungsanforderungen des Alltags und Sports fördern zu können. Im Rahmen der Fortbildung werden praktische Techniken natürlicher Bewegungen vermittelt, die sowohl in ein Ganzkörpertraining als auch in die Bewegungen des Alltags einbezogen werden können.	8	C, ÜLP	40
FC 5/22	23.04.2022	Training und Methodik im Wurf- und Stoßbereich für die U14 - U16	Marcus Bieck	Tostedt	Diese Fortbildung knüpft an die Inhalte der C-Trainer-Ausbildung an und wiederholt die methodische Vorgehensweise im Training der Wurf- und Stoßdisziplinen.	8	C	40

FC 6/22	30.04.2022	Schnelligkeitsorientiertes Fertigkeitstraining für den Jugend-Bereich (U14 - U16)	Christian Gustedt	Hannover	<ul style="list-style-type: none"> - Darstellung einfacher Bewegungsgrundmuster mit koordinativem Anspruch - Fertigkeitstraining variabel und situativ nutzen (z. B. beim Werfen) - Schulung von Handlungssituationen unter ständigem Zeit- und Präzisionsdruck (z. B. beim Hürdensprint/Springen mit Stäben) - Maximierung des Bewegungstempos (z. B. beim Sprint) - Verbesserung der Bewegungsqualität durch gezieltes Training (z. B. beim Hürdensprint) - Verbesserung von genauer und vor allem schneller Handlungsausführung (z. B. im Hochsprung) 	8	C, B	40
BF 17/22	07.05.2022	OCR-Fit: Bereit für die nächste Challenge	Christoph Weber & Holger Schmidt	Uelzen	Sie und Ihre Trainingsgruppe wollen an einem Hindernislauf (auch Adventure Run, Obstacle Race (OCR) genannt) teilnehmen und suchen nach der optimalen Vorbereitung? Ihr Verein oder Lauf-TREFF ist auf der Suche nach innovativen Angeboten zwecks Gewinnung von Mitgliedern? Dann haben wir etwas für Sie: Erfahren Sie von unseren Referenten, wie sich ein solches Trainingsangebot kreieren und erfolgreich umsetzen lässt. Eingebettet in einen Dauerlauf nutzen Sie passende Übungen aus dem Bereich Functional Training. Zusätzlich lernen Sie Techniken zum Überwinden von Hindernissen, welche die Lehrgangsstätte vorhalten kann und Sie in einer Turnhalle teilweise simulieren können.	8	C	40
BF 18/22	14.05.2022	Geschmeidig bleiben - Yoga für alle Altersklassen	Alexandra Raddatz	Hannover	Wenn sich die Regenerationszeiten plötzlich verlängern, sich immer wieder Verletzungen zeigen und diese gern auch länger bleiben, wenn gefühlt irgendwie die Luft raus' ist...Dann ist es höchste Zeit, sich um den Körper zu kümmern. Die Wirkung von Yoga (Philosophie und körperlichen Übungen) zeigt bei anhaltenden Verletzungsphasen, Motivations- und Leistungstiefs erstaunliche Ergebnisse - und das in jedem Alter!	8	C, ÜLP	40
BF 5/22	21.-22.05.2022	Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter	Katja Hebbe & René Romdane-Hebbe	Ihlow	s. 26.-27.03.2022	15	C	80
BF 7/22	18.-19.06.2022	Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer	Werner Schulz	Hannover	s. 05.-06.03.2022	15	C, ÜLP	80
BF 19/22	02.07.2022	Trainingspotenziale im Alter: Schwerpunkt Gleichgewicht & Kraft	Gabriele Schacht	Hannover	Mit zunehmendem Alter ist beim Großteil der Bevölkerung eine Veränderung des Lebensstils hin zu weniger Bewegung zu beobachten. Insbesondere das Gleichgewichtsgefühl lässt ab einem gewissen Alter immer mehr weiter nach und muss durch spezielles Training gefördert werden, um einem Gleichgewichtsverlust entgegen zu wirken. Um gleichermaßen auf den zunehmenden Muskelabbau zu reagieren, ist der Einsatz gezielter Trainingsreize im Krafttraining von großer Bedeutung und kann sowohl zum Erhalt als auch zum Muskelaufbau beitragen. Die Fortbildung setzt hier an und bietet praxisorientiert Anreize zur Gestaltung eines vielseitigen und altersgerechten Trainings.	8	C, ÜLP	40
BF 2/22	09.07.2022	Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer	Katja Hebbe & René Romdane-Hebbe	Hannover	s. 26.02.2022	8	C	40
BF 20/22	10.09.2022	Individuelle Technikanalyse und -beratung für Nordic Walking	Werner Schulz	Hannover	Nordic Walking bringt viel Gutes – aber nur, wenn Ihre Technik stimmt! Deshalb wollen wir an diesem Tag nicht nur Gesundheitsschäden vorbeugen, sondern auch den Vorurteilen „Waldvertikulierer“, „Wegelagerer“ oder „Stöckelklapperer“ den Kampf ansagen. Nach einer individuellen Analyse Ihres Nordic Walking-Stils mittels Videoaufzeichnung werden Ihnen Übungen zur Verbesserung bzw. Optimierung Ihrer Technik aufgezeigt. Damit auch Sie und Ihre Gruppenteilnehmer nachhaltig Freude an dieser Sportart haben.	8	C, ÜLP	50
FC 7/22	10.-11.09.2022	Blockfortbildung Lauf	Frank Krüger, Armin Beyer, Sinowij Rybizki	Hannover	Diese Fortbildung knüpft an die Inhalte der C-Trainer-Ausbildung an, wiederholt und vertieft diese: Mittel- bis Langstrecke, Lauftechnik, Trainingsplanung im Ausdauerbereich. Zusätzlich wird ein Einblick in die Ausdauerdisziplinen Hindernislauf und Gehen gegeben.	15	C	80
FB 2/22	17.09.2022	Langfristiger Aufbau von Lauftalenten	André Pollmächer	Hannover	Auf kurzfristige Leistungsspitzen verzichten und einen langfristigen Leistungsaufbau anstreben - das sollte das Ziel von Trainer*innen im Nachwuchsleistungssport sein. Hier wird verdeutlicht, welche Trainingsinhalte bei jugendlichen Läufer*innen für eine langfristige Planung nicht fehlen dürfen und wie man das Training systematisch aufbaut.	8	C, B	40

FC 8/22	24.09.2022	Turnen für Leichtathleten	Christine und Christian Fuchs	Friedrichsfehn	In dieser Fortbildung wird aufgezeigt, wie man mit turnerischen Elementen die Koordination, Körperspannung und Kräftigung schulen, sowie leichtathletische Disziplinen vorbereiten kann. Elemente des Bodenturnens (von der Rolle bis zum Salto) werden über methodische Reihen erarbeitet, wobei die Hilfestellung nicht zu kurz kommt.	8	C, B	40
SF 5/22	24.09.2022	AOK-Workshop		Hannover	Die 18. Auflage des traditionsreichen AOK-Workshops! Es erwarten Sie rund 10 Kurse mit Neuem und Altbewährtem aus den Bereichen Gesundheit, Fitness und Entspannung.	8	C, B, ÜLP	
FB 3/22	08.10.2022	Trainings- und Wettkampfplanung im Mehrkampf	Beatrice Mau-Repnak	Hannover	Beatrice-Mau-Repnak, NLV-Landestrainerin im Mehrkampf, wird aufzeigen, worauf bei der Wettkampfplanung für Mehrkämpfer*innen im Nachwuchsbereich zu achten ist. Wie viel Zeit sollte zwischen zwei Mehrkämpfen liegen? Wie gestalte ich das Training unter Einbeziehung der Wettkämpfe? An Beispielen wird dargestellt, wie Mehrkampftalente langfristig aufbaut und ein Wettkampf- und Trainingsjahr sinnvoll gestaltet werden kann.	8	C, B	40
FC 9/22	08.10.2022	Erlebnisorientierte Spiele in der Kinderleichtathletik	Stephanie Bewarder	Oldenburg	In dieser Fortbildung werden viele Spiele zur Gruppendynamik, Gruppenfindung und Gemeinschaftsbildung gemeinsam erlebt. Es werden Spiele für Outdoor und Indoor in der Praxis durchgeführt.	8	C	40
BF 3/22	09.10.2022	Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer	Katja Hebbe & René Romdane-Hebbe	Melle	s. 26.02.2022	8	C	40
FC 10/22	05.-06.11.2022	Typische Sportverletzungen in der Leichtathletik - Prävention und Rehabilitation	Ann-Christin Rebischke und Jasper Balzereit	Hannover	In dieser zweitägigen Fortbildung geht es um typische Sportverletzungen der einzelnen leichtathletischen Disziplinblöcke (Sprint, Sprung, Wurf & Lauf). Woran erkenne ich bestimmte Verletzungen? Wie reagiere ich am besten darauf und welche RehaMaßnahmen sind sinnvoll? Gibt es alternative Übungen oder Methoden, die den Heilungsprozess beschleunigen können? Und was kann präventiv im Training unternommen werden, damit eine solche Verletzung erst gar nicht auftritt? Die beiden Physiotheapeut*innen Ann-Christin Rebischke und Jasper Balzereit werden in der Theorie und Praxis auf diese Fragen eingehen.	15	C, B, ÜLP	80
FC 11/22	12.11.2022	Kinderleichtathletik in der Praxis: Stundengestaltung	Kristin Winter	Wehdel	In der Kinderleichtathletik sollen die Trainingsziele spielerisch vermittelt werden. Damit ist aber nicht eine reine „Spieleleichtathletik“ gemeint. Vielmehr soll das Training kindgerecht gestaltet werden: abwechslungsreich, spannend und vielseitig. Hierzu können eine Vielzahl von Trainingsgeräten - gewöhnlicher und ungewöhnlicher – Art eingesetzt werden. Es gilt die Stunde so zu gestalten, dass sich die Kinder viel bewegen und jede Trainingsstunde ein neues Abenteuer wird.	8	C	40
FC 12/22	19.11.2022	Workshop „Kinderschutz im Verein“	Christiane Schulze	Welle	In diesem Workshop wollen wir Vereine gemeinsam bei ersten Schritten zur klaren Positionierung im Thema Kinderschutz anleiten. Nach einem kurzen Einblick in das Thema „Gewalt im Sport“ werden die verschiedenen möglichen Handlungsweisen dargestellt und besprochen. Am Ende des Tages soll jede/r Teilnehmer/in einen selbst erarbeiteten Fahrplan in der Tasche haben, wie im eigenen Verein Initiative ergriffen und das Thema Kinderschutz aktiv umgesetzt werden kann. Wir beginnen mit der Erstellung eines Kinderschutzkonzeptes, welches u.a. Vorgehensweisen, Leitfäden für Vorstandsmitglieder und Trainer/Betreuer, Regeln bei der Durchführung von Freizeiten/Trainingslagern o.ä. beinhalten kann.	8	C, B, ÜLP	40
FC 13/22	19.11.2022	Trainingseinheiten zum Springen mit Praxisbeispielen für den Kinder- und Jugend-Bereich U12 - U14	Christian Gustedt	Hannover	Neben dem Laufen und Werfen/Stoßen zählt das Springen zu den elementaren Bewegungsformen in der Leichtathletik. Ein altersgerechtes Sprungtraining dient nicht nur dazu, dass die Kinder und Jugendlichen weiter oder höher springen, sondern auch schneller sprinten. In dieser Fortbildung werden Einfach- und Mehrfachsprünge für den Altersbereich U12 - U14 vorgestellt, denn entsprechende Belastungen müssen schon im Grundlagentraining vorbereitet und nicht gemieden werden. Eine allgemeine Sprungausbildung gehört somit in das Grundlagentraining.	8	C	40

FC 14/22	26.11.2022	Grundlagen der Trainingslehre - elementares Basiswissen für jeden Trainer!	Marcus Bieck	Welle	In dieser Fortbildung wird besprochen, wie das Training hinsichtlich Belastung, Beanspruchung und Erholung gesteuert werden sollte. Es wird dabei auf die konditionellen Fähigkeiten, das Auf- und Abwärmen und die Belastungssteuerung eingegangen, um ein Training langfristig und sinnvoll aufzubauen.	8	C	40
----------	------------	--	--------------	-------	---	---	---	----