

WLV Fortbildung Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport: „Aufwärmen und Cooldown im Lauf-/WalkingTREFF“

Fortbildung für zertifizierte, bzw. lizenzierte Lauf-/Walking-BetreuerInnen oder TrainerInnen, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zur Gestaltung von abwechslungsreichen Aufwärm-, bzw. Cooldown-Programmen verbessern möchten.

- Termin:** 7. März 2020, 9.00 – 17.00 Uhr
- Lehrgangsort:** Fessler-Mühle Sersheim (Untere Mühle 4, 74372 Sersheim)
- Inhalte:** Die wichtigsten Muskelgruppen und ihre Funktion/en
Energiebereitstellung
Trainingsgrundsätze
Kräftigen und Dehnen anhand von Beispielen
Aufbau eines Aufwärm-, bzw. Cooldown-Programms
Variation, Motivation und Anleitung
Selbständiges Erarbeiten einer Aufwärm-/Cooldown-Einheit
- Referenten:** WLV Lehrteam Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport
- Kosten:** **40,00 €** (ohne Verpflegung) für BLV-/WLV-Mitgliedsvereine
Für Teilnehmer aus Nicht-Mitgliedsvereinen des BLV/WLV gelten abweichende Gebühren
- Anmerkungen:**
- ▶ Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Ausschlaggebend ist der Zeitpunkt der Online-Anmeldung.
 - ▶ Es werden automatisch generierte Anmeldebestätigungen verschickt, sobald Ihre Anmeldung vollständig vorliegt und in unserem System eingetragen ist. Bitte ggf. Spamordner kontrollieren.
 - ▶ Weitere Informationen erhalten Sie zwei Wochen vor der Fortbildung per Email.

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C Lizenz Breitensport sowie aller WLV-Zertifikate

Anmeldung:

Online-Anmeldung über www.bwleichtathletik.de → Bildung → Online-Anmeldung

Direktlink: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/online-anmeldung/>

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLV)

Die Anmeldung ist bis **24. Februar 2020** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den WLV-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der WLV vor, Stornogeühren zu erheben.

Hinweis:

Es gelten die „Organisatorischen Hinweise zum Bildungsbereich der Leichtathletik Baden-Württemberg“: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/organisatorische-hinweise/>