

Der Hessische Ruderverband lädt ein zum Lehrgang

Athletiktraining im Rudern - Leistungssport

Zielgruppe: ÜL, die eine Leistungssportgruppe betreuen.

Das Athletiktraining mit der Langhantel stellt ein probates Mittel zur Entwicklung der Maximalkraft dar. Insbesondere die Übungen aus dem olympischen Zweikampf, wie das **Umsetzen und Reißen**, aber auch diverse Grundübungen wie zum Beispiel die **Kniebeuge**, das **Kreuzheben** und das **Bankdrücken** führen zu einer effektiven Steigerung dieser konditionellen Fähigkeit.

Im Bereich des **Athletiktrainings** und dem **CrossFit** ist die Langhantel unersetzlich.

Samstag, 7.Dezember-2024, 9 bis 16 Uhr

Hanau, Turnhalle der Otto-Hahn-Schule, Kastanienallee 69

Referent: Florian Bauer

Qualifikationen:

2008 Trainer – A Kraftsport / Fitness (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)

2009 Trainer – A Leistungssport Rudern (Deutscher Ruderverband e.V.)

2012 Master-Personal-Trainer (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)

2014 Langhantellizenz (Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.)

Der Workshop ist als aktive Teilnahme an den Übungsreihen und Themen ausgelegt – Sportbekleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe sind unbedingt erforderlich!!

Kosten: 35.- € - Selbstverpflegung

Leitung: Manfred Matzner

Meldung per Email an Manfred Matzner (ausbildung@hessischerruderverband.de)

Achtung! Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Plätze limitiert und wird nach der verbindlichen Anmeldung nach Meldungseingang vergeben.

Meldeschluss: 27. November 2024

Der Lehrgang wird mit 8 Stunden auf die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz angerechnet

Hanau, 23.09.2024 / Manfred Matzner (Lehrreferent)