



TRAINERFORTBILDUNG BASKETBALL

03108



Samstag, 16. September 2017



11.00 bis 17.00 Uhr



3100 St. Pölten, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25, Sport.Zentrum.NÖ, Seminarraum



Übungsleiter, Instruktoren und Trainer. Mit der Teilnahme an allen sechs Einheiten können die Lizenzen A, B, C und D für die Saison 2017/18 verlängert werden



Felix Jambor und Team STKZ Weinburg

Inhalt: Athletik- und Krafttraining in den Altersklassen U12 und U14

Athletische Fähigkeiten können oft den kleinen aber feinen Unterschied ausmachen. Da die notwendigen physischen Anforderungen im Basketball enorm hoch sind, werden bei dieser Fortbildung aktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt, die im Leistungssport Anwendung finden und nicht nur präventiv, sondern auch leistungssteigernd wirken.

Um besonders Verletzungen vorzubeugen, werden sportartspezifische körperstabilisierende Übungen vorgestellt und aufgezeigt, wie diese frühzeitig und mit Spaß durchgeführt werden können.



Kosten: € 25,00 für SPORTUNION-Mitglieder, € 40,00 Normalpreis

Meldeschluss: 08. September 2017