

AUSSCHREIBUNG

Funktionelles Kraft-/Athletiktraining

DATUM:	16.11 2024 ca. 10-17 Uhr
ORT:	Garmisch-Partenkirchen
FORTBILDUNG:	8 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Philipp Peter / Raphael Keller
LEHRGANGSGEBÜHR:	100,- Euro

Die Fortbildung vermittelt die Planung und Durchführung eines funktionellen Kraft- und Athletiktrainings für Triathlet-/innen. Dabei wird auf funktionelle Tests zur Individualisierung des Trainings-/Übungsprogramms sowie auf einen sinnvollen Aufbau der Einheiten sowohl in der Theorie als aus der Praxis eingegangen. Es ist Zeit für individuelle Fragen und Diskussion.

ABLAUF: wird noch bekannt gegeben

Unterkunft/Verpflegung: nach Bedarf selbst organisiert

Erforderliche Ausrüstung: Hallenbekleidung/Schuhe, Trainings-/Yogamatte, Theraband

Nürnberg, den 24.04.2024

Philipp Peter
BTV Lehrbeauftragter