

Fortbildungs-Lehrgang für B- und C-Trainer/innen Leichtathletik, C-Trainer-/innen Breitensport und alle weiteren Interessenten Thema: Funktionelles Training

H o f - Mai 2018

Leichtathletik-Trainer aus den BLV Bezirken Mittelfranken, Oberpfalz, Niederbayern, Oberbayern und Oberfranken begrüßte der oberfränkische Lehrwart Thomas Neubert (HOF) beim „Fortbildungs-Lehrgang für B- und C-Trainer/innen Leichtathletik, C-Trainer-/innen Breitensport und weiteren Interessenten“. In der Lion-Turnhalle in H O F .

Auf der Agenda von Referentin Stephanie Hartmann, Physiotherapeutin, C-Trainerin und BLV-Lehrwartin Bezirk Oberpfalz, stand das Thema „Funktionelles Training“, das als Synonym für ‚zweckmäßiges Training‘ gilt.

Nach einem flotten und variantenreichen „Warm up“ ging es in einem Parcours mit einer Vielzahl von mobilen Gerätestationen wie Kettlebell, Balance Board, Schlingen und Tau zur Sache. Alle Lehrgangsteilnehmer waren gefordert und nach acht Stunden Fortbildung mit neuen Ideen inspiriert. Organisator und Bezirkslehrwart Thomas Neubert verabschiedete Hartmann Stephanie Hartmann mit großem Lob und dankte der Referentin für ein gelungenes Fortbildungsseminar



Leichtathletik-Trainer/innen beim Fortbildungs-Lehrgang „Funktionelles Training, Teil II“, in der Lion-Turnhalle in Hof.

Sitzend, Zweite von links, Referentin Stephanie Hartmann, Physiotherapeutin, C-Trainerin und BLV-Lehrwartin Bezirk Oberpfalz.

Stehend, links, Bezirks-Lehrwart Oberfranken, Thomas Neubert (Hof)