

**EINLADUNG
ZUR
STEIRERSKI-TRAINERFORTBILDUNG ALPIN**

ORT: Sportsarea Grimming, Niederöblarn 83, 8960 Niederöblarn
Datum: 21.-22.09.2019
Zimmer: Reservierung unter welcome@sportsarea.at

Thema:

Was ist der Kraftpass?

Der Kraftpass ist ein Leitfaden zum Krafttraining. Er beinhaltet einen systematischen Aufbau von Übungen, die die Basis für ein erfolgreiches und technisch richtiges Krafttraining bilden.

Der Kraftpass ist in drei Teile gegliedert. Im Mittelpunkt von Kraftpass I steht die Technik-orientiertes Maximalkrafttraining. Kraftpass II beschäftigt sich mit dem Geschwindigkeit-orientiertem Krafttraining. Bei Kraftpass III geht es um ein Last-orientiertes Krafttraining. Ziel ist es die Langhantel und Hebetekniken sowie die verschiedenen Kniebeugen im Kinder- und Schüleralter zu erlernen.

Inhalt der Fortbildung:

Kraftpass I und II Theorie und die praktische Durchführung für Kinder und Schüler.

Referent: Mag. Stefan Schwaiger und Team

Das Detailprogramm wird allen angemeldeten Teilnehmern zugesandt.

Anmeldung: Bis spätestens 09.09.2019 an mail@steirerski.at

Kosten:

- Die Selbstkosten in der Höhe von € 40,- pro Person werden am ersten Kurstag eingehoben.
- Die Unterkunft ist von dem Kursteilnehmer selbst zu bezahlen.

Mit sportlichen Grüßen
STEIRISCHER SKIVERBAND

Wolfgang Poier
Trainerwesen Alpin