

## WLV Fortbildung: Funktionelles Langhanteltraining als Bestandteil des leichtathletischen Trainings

*Fortbildung für lizenzierte oder zertifizierte Trainer / Betreuer\*Innen im Freizeit-, Wettkampf- oder Leistungssport sowie für interessierte Leichtathlet\*innen und Läufer\*Innen (Für die Teilnahme am Lehrgang wird Vorerfahrung mit dem Langhanteltraining empfohlen, ist jedoch nicht obligatorisch)*

- Termin:** Sonntag, 18. September 2022, von 9:00 bis 16:30 Uhr
- Lehrgangsort:** Aalen (CrossFit Aalen, Kochertalstr. 45, 73431 Aalen)
- Inhalte:** Funktionelle Bewegungen: Spiegel des Alltags / Sports  
Was ist eine Olympische Langhantel? Was sind die Vorteile von Langhanteltraining?  
Beweglichkeitstraining als Leistungsvoraussetzung und Verletzungsprophylaxe  
Schnellkraft und „Power-Output“  
Umsetzen, Reißen
- Referenten:** WLW Lehrteam: Raimund Bosch, Sportwissenschaftler
- Kosten:** **50,00 €** für BLV-/WLW-Mitgliedsvereine  
*Für Teilnehmer aus Nicht-Mitgliedsvereinen des BLV/WLV gelten abweichende Gebühren.*
- Anmerkungen:**
- ▶ Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ausschlaggebend ist der Zeitpunkt der Online-Anmeldung.
  - ▶ Es werden automatisch generierte Anmeldebestätigungen verschickt, sobald Ihre Anmeldung vollständig vorliegt und in unserem System eingetragen ist. Bitte ggf. Spamordner kontrollieren.
  - ▶ Weitere Informationen erhalten Sie in der Vorwoche der Fortbildung per Email.

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C Lizenz Leistungssport und Breitensport sowie aller WLW-Zertifikate

### Anmeldung:

Online-Anmeldung über [www.bwleichtathletik.de](http://www.bwleichtathletik.de) → Bildung → Online-Anmeldung

Direktlink: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/online-anmeldung/>

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLW)

Die Anmeldung ist bis **04.09.2022** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den WLW-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der WLW vor, Stornogebühren zu erheben.

### Hinweis:

Es gelten die „Organisatorischen Hinweise zum Bildungsbereich der Leichtathletik Baden-Württemberg“: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/organisatorische-hinweise/>