

Ausschreibung

2. Seminar Senioren-Leichtathletik des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

- Veranstalter:** Hessischer Leichtathletik – Verband
Organisation: Ausschuss Senioren und Gesundheit
Leitung: Margret Lehnert
Termin: 9. und 10. November 2013
Beginn: Samstag 10.00 Uhr (bis Sonntag 14.00 Uhr)
Ort: Sportzentrum auf der Ronneburg
63549 Ronneburg, auf dem weißen Berg 9
Zielgruppe: Seniorensportlerinnen und Seniorensportler
und Seniorenübungsleiter / begrenzt bis 35 Teilnehmer
Anmeldeschluss: 15. September 2013
Meldung an: Margret Lehnert, Ringstr. 34 64319 Pfungstadt
E-Mail margret.lehnert@gmx.de Tel.06157/88746 Fax 919019
Kosten: 78,- Euro Lehrgangsgebühr (Übernachtung, Frühstück, Mittag- und
Abendessen sowie Getränke enthalten)
Eigene Kosten : Fahrtkosten und Mittagessen am sonntag (wenn gewünscht)
Für die Übungsleiterlizenz C „Leichtathletik/Breitensport“ werden 8 UE für die
Fortbildung anerkannt
Mitzubringen sind: Jahreszeit bedingte Sportkleidung (für innen und aussen)
Therabänder (soweit vorhanden)
Schreibmaterial und ganz besonders „Gute Laune“

Geplantes Programm:

Samstag:

10.00 Uhr	Begrüssung und Informationen	A.Wolf-Blanke/Lehnert
10.15 Uhr	Disziplinenangebot bei Hessischen Meisterschaften für die jeweiligen Altersklasse	Klaus Schuder
11.00 Uhr	Sportpraxis Training der motorischen Grundeigenschaften Neues und Bewährtes zum Schnelligkeitstraining	Thomas Höner
12.30 Uhr	Mittagsimbiss	
13.30 Uhr	Wettkampf – Trainingsvorbereitung für Senioren Periodisierung	Gerhard Hennige
14.30 Uhr	Sportpraxis - altersspezifisches Krafttraining	Gerhard Hennige
16.00 Uhr	Kaffeepause	
16.15 Uhr	Rumpfstabilisation – Kraft aus der Hosentasche	Erika Höner
19.00 Uhr	Abendessen – gemütliches Beisammensein	

Sonntag

09.00 Uhr	Gesund alt werden Sportpraxis:	Dr.G.-E. Pfeiffer
10.00	Anstrengungen geschickt verpackt - Zirkeltraining mit Pep	Erika + Tomas Höhner
12.30 Uhr	Mittagsimbiss	
13.30 Uhr	Abschlussbesprechung	Lehnert

Änderungen vorbehalten

Ausschreibung auch unter www.hlv.de

Anmeldung bis spätestens 15. September 2013

Senioren – Seminar am 9. und 10. November 2013 Sportzentrum Ronneburg

Name

Vorname

Anschrift

Telefon/-fax

E:mail-Adresse

Mittagessen Sonntag: JA _____ NEIN _____ kostet zusätzlich € 6,--

Übernachtung:

Ja:

Nein:

ohne Übernachtung verringert sich die Organisationsgebühr um € 20,--

zurück an:

Margret Lehnert,
Ringstr. 34

64319 Pfungstadt

Telefon 06157 – 88746 Fax 06157 - 919019

E:Mail: lemke-lehnert@ t-online.de