

Trainerfortbildung Einrad Rennen

- Termin: Sonntag, 03.04.2016, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle MSV Duisburg 02 Turnen
Bahnhofstraße 104-106
47137 Duisburg
- Teilnehmer: Angehende und aktive Trainer/innen
ab 16 Jahre
- Teilnehmerzahl: 20
Bei Überschreiten der Maximalzahl wird die Anzahl pro Verein limitiert
- Kosten: 15 €
BDR-Mitglieder werden bevorzugt eingeladen
Bei Nichtmitgliedschaft im Radsportverband NRW: 20 €
(Lehrgang inkl. Verpflegung)

Inhalt:

- Einführung in die Sportart Einrad Rennen
- Grundlagen der Trainingslehre
- Aufbau von Trainingseinheiten
- Trainingsplanung auf Jahressicht
- Anfänger / Breitensport / Spitzensport: Training für die passende Zielgruppe
- Ernstfall Wettkampf, welche Vorbereitungen sind zu treffen

Verbindliche Anmeldung mit dem beigefügten Meldebogen bis 13.03.2016
an Andrea Bönick: a.boenigk@hotmail.de

Die Bestätigung der Teilnahme erfolgt bis spätestens 16.03.2015

Der Teilnehmerbeitrag wird vor Ort bezahlt.