

**Bereich:** Leichtathletik/Mehrkampf

**Thema:** Einführung in das Sprinttraining – Trainingsblock für Schüler A-C

**Kurzbeschreibung der Inhalte:**

Die Laufstrecken gehören zum Leichtathletik-Mehrkampf einfach dazu. Da das Interesse an Fortbildungen groß ist, haben wir Ellen Hees (TV Niederschelden) gewinnen können, die als mehrmalige Deutsche Meisterin und Vereinstrainerin ihr Wissen weitergeben möchte, an neue Sprinttalente in unserer Region. Immer wieder werden wir nach Fortbildungen im Bereich der Leichtathletik gefragt. Im Hofbachstadion wird zum Beginn der Sommersaison deshalb der dreistündige Praxisblock stattfinden. Vermittelt werden moderne Aufwärmtechniken, anspruchsvolle Trainingsinhalte und die notwendigen Koordinations- und Konditionsmaßnahmen für ein erfolgreiches Sprinttraining. Der Austausch der Übungsleiter ist gewünscht. Das Training soll neue Impulse für den Vereinssport geben.

<b>Lehrgang-Nr.:</b>	5	
<b>Termin</b>	Samstag, XX.04.2012	
<b>Beginn / Ende</b>	14.00 Uhr / 17.00 Uhr	
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Erzieher/innen; Lehrer/innen, Sportlehrer/innen, Interessierte	
<b>Zeit / Dauer (LE)</b>	4 LE	
<b>Ort</b>	Hofbachstadion, 57078 Siegen-Geisweid	
<b>Leistungen / Kosten</b>	STG-Mitglied 10,00 EUR	Externe 15,00 EUR
<b>ohne Übernachtung/Verpflegung</b>		
<b>Leitung</b>	Ellen Hees	
<b>Lizenzverlängerung</b>	nein	

**Hinweis:** Offen für alle Übungsleiter, Turner und Leichtathleten

**Information bei:** Guido Müller, [guido.fliege@gmx.de](mailto:guido.fliege@gmx.de); 0177 4648258, 0271 4990058

**Online-Anmeldung hier:** <http://www.siegerland-turngau.de/html/lehrgangsanmeldung.html>



**Geschäftsstelle Siegerland Turngau:**

Hauptstraße 93, 57271 Hilchenbach-Müsen

Tel. 02733 / 691490 / E-Mail: [gs@siegerland-turngau.de](mailto:gs@siegerland-turngau.de)

Internet: [www.siegerland-turngau.de](http://www.siegerland-turngau.de) ▪ E-Mail: [lua@siegerland-turngau.de](mailto:lua@siegerland-turngau.de)

Bankverbindung : Stadtparkasse Hilchenbach (BLZ 46051875) ▪ Konto-Nr. 1002039