

Trainerfortbildung (8 UE)– NÖFBV in Zusammenarbeit mit dem ÖFB

Übungsleiter*innen / Instruktor*innen / Trainer*innen

Krafttraining mit Schwerpunkt Faustball

Schwerpunkt 1 - Trainingsprinzipien, Krafttraining wozu?

Schwerpunkt 2 – Praktische Durchführung von Krafttraining

- **Übungsformen mit Hanteln / Geräte**
- **Übungsformen mit einfachen Hilfsmitteln und dem Körpergewicht**

Referentin:

Katharina Lackinger (Nussbach) - staatl. geprüfter Faustballtrainerin, Verbandstrainerin, Nationalteamtrainerin U18 weiblich, als Spielerin aktiv in Nussbach und langjährige Stütze im Frauennationalteam

Samstag, 6. April 2024

Theorieteil: 9.00 – 10.00 Seminarraum Olympia

Praxisteil: 10.00 – 12.00 Kraftsportraum 1 / 12.30 - 14.30 Kraftsportraum 2

Ort: SPORTZENTRUM Niederösterreich

Dr. Adolf Schärf – Straße 25

A – 3100 St. Pölten

Treffpunkt: Seminarraum Olympia

Teilnahmebeitrag: 65,00

Anmeldungen mit Angaben von Name / Verein an: gerhard.bahr@noefbv.at (Anmeldungen bis spätestens 25.03.2024)

Im Rahmen der Möglichkeiten können die gezeigten Übungen auch selbst durchgeführt und ausprobiert werden. Sportbekleidung (jedenfalls Hallenschuhe) sind mitzunehmen.

Die Fortbildung gilt als Lizenzverlängerung!

Für den NÖFBV

Wolfgang Schmid / Gerhard Bahr