



Fitness – und Konditionstraining

Tageslehrgang

- Termin / Ort:** 20. Juli 2019 in Leichlingen
10:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
- Geschäftsstelle des Rheinischen Schützenbundes,
Am Förstchens Busch 2b, 42799 Leichlingen
- Zielgruppe:** Trainer C, Jugendleiter und interessierte Mitglieder des Rheinischen Schützenbundes
- Es werden 8 fachliche Lerneinheiten als Trainer C – und Jugendleiter – Fortbildung anerkannt
- Ziele / Inhalte:** Obwohl das Sportschießen ein statischer Sport ist, sind eine gewisse Fitness und Kondition für die erfolgreiche Ausübung des Sports unabdingbar.
- Dieser Lehrgang zeigt Möglichkeiten auf, wie die Fitness speziell von Sportschützen gezielt trainiert werden kann und wie das Konditionstraining in die allgemeine Trainingsplanung mit einbezogen werden kann.
- Des Weiteren werden Möglichkeiten zum Aufbau von allgemeiner und spezieller Kondition aufgezeigt.
- Der Lehrgang ist sehr praxisorientiert und findet zum Teil in der Sporthalle statt.
- Leitung und Referent:** Martin Wege
- Teilnehmergebühr:** 50,00 € inkl. Mittagessen
Für Verwaltung, Material, etc.
- Anmeldung:** per Anmeldeformular, erhältlich auf der RSB Webseite (www.rsb2020.de/ausbildung/) oder in der Geschäftsstelle des Rheinischen Schützenbundes
- Rheinischer Schützenbund,
Am Förstchens Busch 2 b, 42799 Leichlingen
Tel. 02175-16 92-15 / Fax: 02175-16 92-29
E-Mail: ausbildung@rsb2020.de
- Teilnehmer:** Max. 20 Personen
- Anmeldeschluss:** 20. Juni 2019