



Bayerischer Leichtathletik-Verband  
E-Kader Nordbayern  
Oberfranken – Mittelfranken – Unterfranken - Oberpfalz

## **Einladung zum gemeinsamen E-Kader-Lehrgang der 4 Nordbayerischen Bezirke mit Trainerfortbildung**

Am Sonntag, den 13.03.2016, findet in Fürth der gemeinsame E-Kader-Lehrgang der vier nordbayerischen BLV-Bezirke (Ober-, Mittel- und Unterfranken sowie Oberpfalz) statt. Zu diesem Lehrgang sind alle Sportlerinnen und Sportler eingeladen, die einem E-Kader angehören.

Angeschlossen an diesen Lehrgang ist eine **Trainerfortbildung**. Referentin dieser Fortbildung ist Beate Schalling, Physiotherapeutin und Trainerin bei der LG Karlstadt-Gambach-Lohr.

### **geplantes Thema der Fortbildung:**

Beweglichkeit und Athletik in der Leichtathletik - Schwerpunkt Faszien/Spiraltraining  
Nachmittags: Hospitation beim E-Kader-Training.

### **Programm Sportler:**

10:00 Uhr: Begrüßung und gemeinsame Erwärmung

anschl.: 30 m fliegend

anschl.: ausgewählte Trainingseinheiten (Grundlagentraining) in Gruppen

ca. 12:00 Uhr: 8 x 100 m Staffellauf der Bezirksmannschaften

anschl. Mittagspause

13:00 Uhr: Aufteilung und Training in disziplinspezifische Gruppen (Wurf – Lauf – Sprint – Sprung)

16:00 Uhr Ende

Das Training findet bei verschiedenen Bezirks- und Landestrainern statt

### **Programm Trainerfortbildung:**

10:00 Uhr: Fortbildung Talentsichtung (Referentin Beate Schalling)

bis ca. 12:00 Uhr

13:00 Uhr Hospitation beim E-Kader-Training

**Anmeldungen der Trainer** bitte bei den E-Kader-Koordinatoren Eures Bezirks.

Hier noch mal die Daten im Überblick:

**Wann:** Sonntag, 08. März 2015

**Wo:** 90766 Fürth, Am Finkenschlag 47, Quelle-Leichtathletikhalle

**Kosten:** für E-Kader kostenlos

Trainerfortbildung: 35,- €, für Heimtrainer von E-Kadern 15,- €; vor Ort in bar zu entrichten

Anreise eigenverantwortlich. Bitte möglichst Fahrgemeinschaften bilden

Sportler bitte Spikes und Hallenschuhe mitbringen.

Es besteht **Selbstverpflegung!!!** Kaffee und Kuchen wird über die Bezirke organisiert.

Wichtig: In der Halle darf nichts gegessen werden. Bitte hierfür den Eingangsbereich nutzen.

Bei Rückfragen meldet euch einfach bei den jeweiligen E-Kader Koordinatoren eures Bezirks, bei Bernhard Schäfers (bernhardschaefers@web.de), dem Jugendwart Unterfranken oder bei Tim Höhnemann (tim.hoehneman@web.de), dem Bezirkskoordinator Mittelfranken und BLV-Jugendwart U16.

Bernhard Schäfers  
Jugendwart Unterfranken

Tim Höhnemann  
Bezirkskoordinator Mittelfranken