



Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V.

Bezirk Unterfranken

www.blv-unterfranken.de

Jugendwart

Bernhard Schäfers

Miltenberger Str. 43

63785 Obernburg

0160 96500268

bernhardschaefers@web.de

Obernburg, 21.10.2015

Einladung zum E-Kader-Lehrgang

Liebe Sportlerinnen und Sportler, sehr geehrte Trainerkolleginnen und Kollegen

Ich möchte euch hiermit herzlich zum E-Kader-Herbstlehrgang des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes, Bezirk Unterfranken einladen.

An diesem Lehrgang dürfen alle Sportlerinnen und Sportler des Bezirks Unterfranken teilnehmen, die dem E-Kader angehören.

Weitere Sportler können ggf. in Absprache mit mir ebenfalls teilnehmen (nicht jünger als Jgg. 2003).

Inhalte des Lehrgangs:

Vormittag:

Aufwärmen

Gymnastik/Beweglichkeit

Koordination

Schnelligkeit und Explosivität (Technikbezug)

Nachmittag:

Athletik/Turnen

Stabilisation

Kraft

Nachbereitung

Dieser Lehrgang findet am

Samstag, den 07.11.2015 von 10 bis ca. 15 Uhr

in der **Erwin-Ammann-Sporthalle** in der Bodelschwinghstraße 29 in 97753 **Karlstadt** statt

Mittagspause etwa um 12 Uhr für ca. 1 Stunde. **Selbstverpflegung**

Für Heimtrainer können 2 Stunden zur Verlängerung des Trainerscheins als Hospitation angerechnet werden.

Für eventuelle Fahrgemeinschaften ist die Liste der E-Kader beigefügt.

Ich freue mich auf euer zahlreiches Erscheinen.

Bernhard Schäfers

Jugendwart BLV-Bezirk Unterfranken