

## Fortbildung für ÜbungsleiterInnen und InstruktorInnen (coaches level 1 und 2)

### **„Aufbau von Trainingseinheiten“- Fortbildung mit Nina Riess (Stmk. Landestrainerin)**

**Datum:** Samstag, 27.02.2016, von 10:00 bis 17:00 h

**Ort:** Bogenclub Wildon Weitendorf, Klein-Weitendorf, Sportplatzweg-Mitterweg  
Anfahrtsplan unter: <http://www.bcwildonweitendorf.at/index.php/anfahrt>

**Inhalte:** Aufwärmen, Bewegungsablauftraining, Krafttraining, Ausdauertraining, Koordinationstraining, Propriozeptives Training, Trainingsplanung, Trainingsperioden, Trainingsstufen, Trainingsarten, Trainingshilfen

**Mitzubringen:** Schreibzeug, eigener Wettkampfbogen, Sportbekleidung, Matte (Yogamatte o. ä.), 1/2 l Wasserflaschen oder 1 kg Softhanteln, wenn vorhanden Peziball (60 - 70cm)

#### **Anmeldungen:**

Bis spätestens 24.02.2016 an das ÖBSV-Büro [oebsv@oebsv.com](mailto:oebsv@oebsv.com) (Name, Verein, E-Mail-Adresse, Datum der Lehrwart/Instruktor-Prüfung)

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Mindestteilnehmerzahl: 6

**Teilnahmegebühr:** keine

Die Fortbildungsveranstaltung richtet sich an ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen und Lehrwarte.

Andreas Kolar  
Ausbildungsreferent  
[ausbildung@oebsv.com](mailto:ausbildung@oebsv.com)

Trudy Medwed  
Präsidentin  
[praesident@oebsv.com](mailto:praesident@oebsv.com)

#### Hinweis:

Bitte beachtet auch die anderen Fortbildungs-Veranstaltungen, die auf der Homepage des ÖBSV (unter Kurse) [www.oebsv.com](http://www.oebsv.com) angekündigt werden.

