

Peak Performance - Fortgeschrittenes Athletiktraining für maximale Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention

Lehrgangsnummer: FB 10/25 -1
Lerneinheiten: 5
Träger: Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten: 45 € | Teilnahmegebühr
30 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss: 07.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist: 07.05.2025

Termin

14.05.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Ort: Sporthalle Freital-Hainsberg (Einfeld)
Richard-Wolf-Straße 1, 01705 Freital

Referent:in: Florian Wenzel

Hinweis:

- Es wird Sportbekleidung für Indoor benötigt
- Zufahrt und Parken über Straße "Zu den Kleingärten"

Inhaltliche Schwerpunkte

- Grundlagen des Athletiktrainings
- Anatomie und Biomechanik
- Agilität und Koordination
- Sportspezifisches Training

Hinweis

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-5419>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net