

**Samstag, 6.11.2021**

|   | <b>Themenschwerpunkt</b>  | <b>verlängerbare Lizenzen</b>  |
|---|---|--|
| Vormittag<br>9:00 - 12:45 Uhr<br>(5 UE)   | Der Einsatz von Trainingsmethoden der<br><b>Neuroathletik in der Leichtathletik</b><br>Jochen Allebrand   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ C-Trainer „Leistungssport“</li> <li>▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“</li> <li>▪ B-Trainer (alle Disziplinblöcke)</li> </ul> |
| Nachmittag<br>14:00 - 17:45 Uhr<br>(5 UE) | In diesem praxisorientierten Workshop wird der sehr moderne Trainingsansatz des Neuroathletiktrainings erklärt und anhand von vielen Beispielen gezeigt, wie er das Leichtathletiktraining bereichern und auf ein neues Level heben kann. Gezielte Drills verbessern die Informationszuleitung zum Gehirn und intensivieren Reflexe, die Stabilität und willkürliche Bewegungen erzeugen. Erfahren Sie am eigenen Leib die „Magie“ der im Sport angewandten Neurologie. |  |

**Sonntag, 7.11.2021**

|   | <b>Themenschwerpunkt</b>  | <b>verlängerbare Lizenzen</b>  |
|---|---|--|
| Vormittag<br>9:00 - 12:45 Uhr<br>(5 UE)   | Technik, Methodik und Training im <b>Weitsprung</b><br>Für die Altersklassen U16 und U18<br>(Liliana Hofer) | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ C-Trainer „Leistungssport“</li> <li>▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“</li> <li>▪ B-Trainer „Sprung“</li> </ul> |
| Nachmittag<br>14:00 - 17:45 Uhr<br>(5 UE) | Technik, Methodik und Training im <b>Speerwurf</b><br>für die Altersklassen U16 und U18<br>(Lea Römer)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ C-Trainer „Leistungssport“</li> <li>▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“</li> <li>▪ B-Trainer „Wurf“</li> </ul>   |