



## Was?

„State of the art“ – Inhalte mit viel Praxis rund um die Themen

**Session 1:** *Technik, Methodik und Training im Hürdensprint (U14 bis U18)*

**Session 2:** *Krafttraining für Leichtathleten (ab U14)*

## Wann?

Datum: Sonntag, 11.12.2022

Beginn Session 1: 9:00 Uhr

Mittagspause: 12:45 bis 14:00 Uhr

Beginn Session 2: 14:00 Uhr

## Wo?

Landesleistungsstützpunkt Leichtathletik

Barbarossahalle Kaiserslautern

Ludwig-Thoma - Straße 1

67663 Kaiserslautern

Koordinaten 49°25'43.1"N 7°45'21.5"E

## Anmeldung & Teilnahme

bitte bis Dienstag, den 6.12.2022 über das LVP – Lehrportal unter

Session 1 (Hürdensprint)

<https://lvp-lehrportal.de/veranstaltung/wmoR31>

Session 2 (Krafttraining)

<https://lvp-lehrportal.de/veranstaltung/wmxR42>

Die **Teilnahmegebühr** für jede Session beträgt 30,00 Euro.

Werden beide Veranstaltungen besucht, reduziert sich die Gebühr auf 50,00 Euro. Sie erhalten nach der Anmeldung eine separate E-Mail mit den erforderlichen **Überweisungsdaten**.

Sämtliche **Lehrgangsunterlagen** werden aus Umweltgründen nur digital und nicht in Papierform zur Verfügung gestellt. Es wird ein Dropbox-Ordner eingerichtet, auf den Sie jederzeit bequem zugreifen können. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie diesen Zugang (Einladung per E-Mail und Link zum Ordner) wünschen.



## Ablauf

8:30 Uhr	Anmeldung, Ausgabe der Unterlagen und Teilnahmebestätigungen
9:00 Uhr	Beginn Vormittags-Session
10:45 Uhr	15min Pause
11:00 Uhr	telefonische Vorbestellung des Mittagssessens
12:45 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Beginn Nachmittags-Session
15:45 Uhr	15min Pause
17:45 Uhr	Ende des Fortbildungstages

In der Mittagspause von 12:45 Uhr bis 14:00 Uhr besteht die Möglichkeit, den Lieferdienst von Dean & David Kaiserslautern in Anspruch zu nehmen.

<https://deananddavid.com/fackelstrasse-kaiserslautern/>

## Organisation

**Anreise:** Die Barbarossahalle ist ca. 10min zu Fuß vom Hauptbahnhof Kaiserslautern entfernt.

**Parken:** Direkt an der Halle bestehen ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten.

### Übernachtung:

- Hotel Zollamt  
<https://www.hotel-zollamt.de>
- B & B - Hotel  
<https://www.hotel-bb.com/de/hotel/kaiserslautern>
- Best-Western Kaiserslautern  
<https://www.bestwestern.de/hotels/Kaiserslautern/Best-Western-Hotel-Kaiserslautern>
- Waldhotel Bremerhof  
<https://www.bremerhof-kl.de/index.php/hotel.html>

## Fragen & Kontakt

Wenn Sie Fragen, spezielle Themenwünsche oder besondere Bedürfnisse (Rollstuhl, Aufzug, etc.) haben, nehmen Sie bitte einfach vor der Veranstaltung Kontakt mit uns auf. Möchten Sie AthletInnen zu den Veranstaltungen mitbringen? Kein Problem, wir bitten aber vorher um Rücksprache.

mobile: 0179 - 4218 699 (Jochen Allebrand)

homepage: <http://www.fck-leichtathletik.de>

mailto: [fortbildung@fck-leichtathletik.de](mailto:fortbildung@fck-leichtathletik.de)

Das ganze Team des 1. FC Kaiserslautern freut sich auf Ihre Teilnahme! Bis bald!