

# C-Lizenz Fortbildung: Athletiktraining

Der Kreis bietet an 09.09.2023 von 9:00 – 13:30 im Grohe-Forum einen Fortbildungslehrgang an.

Termin: 09.09.2023, 09:30-13:30 Uhr, Grohe-Forum, Hemer

Referent: Florian Müller (Trainer HTV- Damen)

Themeninhalte:

1. Einführung in das Athletiktraining für jedes Alter
2. Plyometrie am Beispiel der Sprünge
3. MAPS als Aufwärmprogramm
4. Aufbau zum Langhanteltraining

Kosten pro Teilnehmer: 60,00 €

5LE werden können in diesem Seminar der Lizenz hinzugefügt werden

Hier geht es zur Anmeldung ([LINK](#))