

WLV Fortbildung Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport: „Intervalltraining im Laufsport“

*Fortbildung für Trainer*innen, Betreuer*innen von Laufgruppen, die mehr zu Planung und Durchführung von Intervall-Trainingseinheiten wissen wollen.*

- Termin:** Samstag, 26. März 2022, Uhrzeit von 9:00 bis 16:30 Uhr
- Lehrgangsort:** Steinlachhalle, Goethestraße 45, 72116 Mössingen
- Inhalte:**
- Intervalltraining in der Trainingslehre (Gesetzmäßigkeiten/Prinzipien)
 - Trainingsplanung / Zyklisierung (Wann und wie arbeitet man mit Intervallen)
 - Intervalltraining als Ausdauertraining (ext. und int. Intervallmethode, Fahrtspiel)
 - HIIT als Krafttraining für Läufer
 - ...
- Referenten:** WLV Lehrteam Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport
- Ausrichter:** LG Steinlach-Zollern
- Kosten:** **40,00 €** (ohne Verpflegung) für BLV-/WLV-Mitgliedsvereine
Für Teilnehmer aus Nicht-Mitgliedsvereinen des BLV/WLV gelten abweichende Gebühren.
- Anmerkungen:**
- ▶ Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ausschlaggebend ist der Zeitpunkt der Online-Anmeldung.
 - ▶ Es werden automatisch generierte Anmeldebestätigungen verschickt, sobald Ihre Anmeldung vollständig vorliegt und in unserem System eingetragen ist. Bitte ggf. Spamordner kontrollieren.
 - ▶ Weitere Informationen erhalten Sie in der Vorwoche der Fortbildung per Email.

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C Lizenz Leistungssport und Breitensport sowie aller WLV-Zertifikate

Anmeldung:

Online-Anmeldung über www.bwleichtathletik.de → Bildung → Online-Anmeldung
Direktlink: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/online-anmeldung/>
Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLV)

Die Anmeldung ist bis **13.03.2022** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den WLV-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der WLV vor, Stornogebühren zu erheben.

Hinweis:

Es gelten die „Organisatorischen Hinweise zum Bildungsbereich der Leichtathletik Baden-Württemberg“: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/organisatorische-hinweise/>