

wir haben im Dezember noch eine C-Trainer Fortbildung in Ruit eingeschoben.  
Vielleicht haben von euch Leute Bedarf an diesem Lehrgang.

## 125WT - Trainer C Fortbildung: Konditionstraining und Ernährung für Sport- und Bogenschützen.

Sa, 14. Dezember, 9:00 Uhr - So, 15. Dezember 2024, 15:00 Uhr 2 Kurstage	▼
Kirchheimer Straße 125, 73760 Ostfildern	▼
Anmeldeschluss: Fr, 15. November 2024, 23:58 Uhr	
Angebotsbeschreibung	^



*Was hat die Konzentrationsausdauer oder die Fähigkeit sich konzentrieren zu können denn mit der Ernährung zu tun?  
Wie sollte der Speiseplan des Athleten vor / während / und nach dem Wettkampf aussehen, damit der Sportler / die Sportlerin die disziplinspezifische Leistung abrufen kann?  
Wie sorgen unsere Kraftfähigkeit und Ausdauer dafür, dass wir besser schießen? Und wie trainieren wir das alles? Diese und andere Fragestellungen werden im Rahmen dieser Trainerfortbildung geklärt.  
Dabei verbinden wir das theoretisch gelernte mit praktischen athletisch-praktischen Inhalten. Eine aktive sportliche Teilnahme ist obligatorisch (bitte Hallen-Sportsachen mitbringen).*

**Leistungen:** Übernachtung, Vollverpflegung, Seminarunterlagen, Tagungsgetränke

**Zielgruppe:** Inhaber von Trainer C oder Übungsleiterlizenzen, interessierte Vereinsmitglieder  
Bitte beachten Sie das Inhaber von Trainer C oder Übungsleiterlizenzen Vorrang haben.

Für externe (nicht WSV'ler) kostet der Lehrgang 180 Euro.  
Noch sind Plätze frei und wir bekommen von der Sportschule bei Bedarf auch wenige Betten mehr.

Sportliche Grüße  
Stefan

Mit freundlichen Grüßen

Württembergischer Schützenverband 1850 e. V.  
Stefan Müller

SpOrt  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Telefon: 0711/28077-315