



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Fachübergreifende Fortbildung

- Thema:** Warm up – Richtiges Aufwärmen
- Termin:** Samstag, 24. Juni 2023
- Uhrzeit:** 10:00 bis 17:00 Uhr (inkl. Pausen), Anreise bis 9:45 Uhr
- Ort:** Kreissporthalle Kriftel, Schmelzweg 2-4, 65850 Kriftel
- Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Interessierte verschiedener Sportarten, die Ihre Kenntnisse über ein zielgerichtetes und effektives Aufwärmtraining auffrischen und vertiefen möchten.
- Leitung:** Sabine Klein - Sportkreis Main-Taunus e.V.
- Referent:** **René Leder**
Sportwissenschaftler B.A., Pädagoge für Gesundheits- und Pflegeberufe M.A.,
Lizenzierter Rückenschullehrer, Reha-Trainer, Faszien-Trainer, Trainer für Core-Fitness. Hauptberuflich selbständig in der betrieblichen Gesundheitsförderung.
- Inhalt:** Richtiges Aufwärmen sollte ein fester Bestandteil jeder Trainingseinheit sein. In diesem Seminar erfahren wir mehr über die Hintergründe und die praktische Umsetzung dieser Erkenntnisse. Ein zielgerichtetes und effektives Aufwärmprogramm ist in vielerlei Hinsicht besonders wichtig. Wir erwarten eine gesteigerte Leistungsfähigkeit, Vorbeugung vor Verletzungen sowie eine erhöhte Konzentration und Leistungsbereitschaft. Wir klären die Frage nach dem Warum und gestalten praxisnah entsprechende Programme – schnell und einfach. Die theoretischen Inhalte werden auf der Grundlage aktueller sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse vermittelt und den Teilnehmern in einem Handout zur Verfügung gestellt.
- Mindestteilnehmerzahl: 10 Teilnehmer
Maximalteilnehmerzahl: 15 Teilnehmer
- Kosten:** 50 EUR für aktive Übungsleiter/innen und Trainer/innen aus Vereinen des MTK
70 EUR für alle sonstigen Teilnehmer/innen und Interessenten
- Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung unter dem Verwendungszweck „Warmup2023“ und Vor- und Nachnamen des Teilnehmers auf das Konto des Sportkreises Main-Taunus bei der Taunus-Sparkasse:
IBAN DE15 5125 0000 0038 0015 58
BIC HELADEF1TSK
- Verpflegung:** Getränke (Wasser, Saftschorle, Kaffee) sowie kleine Snacks sind bereits in der Lehrgangsgebühr enthalten.



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Anmeldung: Anmeldung ausschließlich online über die Homepage des Sportkreises Main-Taunus e.V. (www.sportkreis-main-taunus.de → Termine) bis zum 10.06.2023.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Sabine Klein, Vorstand Bildung und Personalentwicklung, E-Mail: sabine.klein@sk-mtk.de oder an die Servicestelle Sport, Kathrin Zimmermann, E-Mail: info@sk-mtk.de, Telefon: 06192 22957

Infos: Der Lehrgang wird vom lsb h und vom HTV zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz und ÜL-B Lizenz Prävention mit 8 LE anerkannt. Für die Verlängerung von Lizenzen anderer Sportverbände wenden Sie sich bitte vorab unter Vorlage der Ausschreibung an den ausstellenden Fachverband.

Mit der Anmeldung wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, während der Fortbildung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden. Unsere Datenschutzerklärung informiert nach Art. 13, 14 und 21 DSGVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns. <https://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/datenschutzerklaerung.html>

Rücktritt: Bis zum 10.06.2023 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.