

## WLV Fortbildung: Grundlagen und Hinführung von der funktionellen Bewegung zum Langhanteltraining

*Fortbildung für lizenzierte oder zertifizierte Trainer / Betreuer\*Innen im Freizeit-, Wettkampf- oder Leistungssport sowie für interessierte Leichtathlet\*innen und Läufer\*Innen*

- Termin:** Sonntag, 16. Oktober 2022, von 9:00 bis 16:30 Uhr
- Lehrgangsort:** Essingen (Schönbrunnenhalle, Am Schönbrunnen 2, 73457 Essingen)
- Inhalte:** Funktionelle Bewegungen: Spiegel des Alltags / Sports  
Was ist eine Langhantel? Was sind die Vorteile von Langhanteltraining?  
Breite Fitness als Grundlage und Verletzungsprophylaxe  
Hohe Intensität als Schlüssel zum Erfolg?!  
Praxis: Funktionelle Bewegungsformen, Kniebeugen, Heben in Überkopfform, Kreuzheben
- Referenten:** WLV Lehrteam: Raimund Bosch, Sportwissenschaftler
- Kosten:** **50,00 €** 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](http://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 **02.10.2022** 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/>