

THS-Workshop Techniktraining Laufdisziplinen

am 19.04.2020 beim VdH Eltmann und Umgebung e. V.
mit Fabian Heindel



ATHLETICS
Fabian Heindel

Du möchtest deine Technik in den Laufdisziplinen Slalom, sowie Hürdenlauf für den Vierkampf oder CSC verbessern und deine Laufwege optimieren um deine Zeiten zu verbessern?

Du möchtest schneller und sicherer im Wettkampf werden?

Dann bist Du bei diesem Workshop genau richtig!

An diesem Tag arbeiten wir gemeinsam an der Verbesserung der Lauftechnik im Slalom- und Hürdenlauf, sowie an optimierten Laufwegen um schnell und effektiv durch die Parcours zu gelangen.

Dies beinhaltet:

- Spezifisches Athletik-Warm-Up
- Analyse der aktuellen Lauftechnik jedes einzelnen Teilnehmers in den Disziplinen
- Individuelle Optimierung der Laufwege mit und ohne Hund
- Behandlung individueller Probleme
- Festigung der angepassten Technik mit Hund
- Tipps für die Umstellung des eigenen Trainings zur Stabilisierung der Technik



Zum Abschluss folgt noch eine Theorie-Einheit über begleitende Maßnahmen zur Verbesserung der Sprintleistung und wie diese sinnvoll in eine Trainingswoche integriert werden können.

Datum: So., 19.04.2020

Uhrzeit: 9:30 bis ca. 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 65,- € inkl. Mittagessen

Max. Teilnehmerzahl: 12

Anmeldung bei Heidi Brix per E-Mail an brixheidi@gmx.de

BLV-Seminar – Wird im Ausbilderschein eingetragen (Gen.-Nr.: BLV079/2020)



Zum Referenten Fabian Heindel:

Aktiver Turnierhundsportler seit 18 Jahren, aktuell im Vierkampf 3 und CSC mit mehrmaliger Teilnahme an Deutschen Meisterschaften.

3. Platz CSC dhv Deutsche Meisterschaft 2015.

dhv Deutscher Vizemeister VK3 2019 mit 285 Gesamtpunkten.

Hauptberufliche Trainertätigkeit im präventiven und rehabilitativen Bereich als Bachelor of Arts – Fitnessstraining.

Gründer von „Move Forward Athletics“ für Sportcoachings, Personaltraining und Seminare.

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Fußballschuhe, bzw. Schuhe mit guter Bodenhaftung, die sonst auch im Training oder bei Wettkämpfen genutzt werden

Noch Fragen?

Kontaktiere mich gerne:

- E-Mail: info.move.forward.athletics@gmail.com
- Facebook: [moveforwardathletics.fabian.heindel](https://www.facebook.com/moveforwardathletics.fabian.heindel)
- Instagram: [move_forward_athletics](https://www.instagram.com/move_forward_athletics)

Wir freuen uns auf Dich!