

Thema	Modernes Athletiktraining	
Termin	Freitag, 29. Juni bis Sonntag, 1. Juli 2012 (Beginn: ca. 17:00 Uhr; Ende: ca. 13:00 Uhr)	
Ort	Sportschule Steinbach	
Anmeldung bis	8. Juni 2012 (mit beigefügtem Anmeldeformular über den jew. Fachverband)	
Programm		
Freitag, 29. Juni 2012		
Bis 16.45 Uhr	Anreise	
17:00 – 17:15 Uhr	Begrüßung und Seminareinführung	Michaela Herzog
17:15 – 18:30 Uhr	Grundlagen und Einblicke in modernes Athletiktraining im Leistungssport Teil I (Theorie)	Manuel Ruep
18:30 Uhr	Abendessen	
19:30 – 21:00 Uhr	Grundlagen und Einblicke in modernes Athletiktraining im Leistungssport Teil II (Praxis)	Manuel Ruep
anschl.	Freies Sporttreiben und gemütliches Beisammensein	
Samstag, 30. Juni 2012		
07:45 Uhr	Frühstück	
08:30 – 10:00 Uhr	Gyrotonic Expansion System – Vorstellung in Theorie und Praxis	Carsten Seichter
Sportbildungstag der Sportschule Steinbach (10:00 – 16:00 Uhr)		
10:00 – 11:00 Uhr	Status Quo zum Krafttraining	Dr. Dietmar Luchtenberg
11:15 – 16:00 Uhr	Workshops:	
	1. Kraftschulung einmal anders: SAK-Methode, Functional Training	Dr. Dietmar Luchtenberg
	2. Motivierende Kräftigung mit Brasils®	Claudia Beck
	3. Modernes Training mit der Langhantel	Oliver Caruso
	4. Spielerische Kräftigung mit Kindern	Studienleiter Steinbach
12:30 – 13:30 Uhr	Mittag-Snack	
16:00 – 16:45 Uhr	Kaffeepause	
16:45 – 18:00 Uhr	Leistungssportförderung im SPITZENSPORTLAND	Michaela Herzog
18:00 Uhr	Abendessen	
anschl.	Freies Sporttreiben und gemütliches Beisammensein	
Sonntag, 1. Juli 2012		
08:00 Uhr	Frühstück	
09:00 – 10:30 Uhr	Praxisbeispiele zur Schulung koordinativer Fähigkeiten	Christoph Armbruster (angefragt)
10:45 – 12:15 Uhr	Technikorientierte athletische Grundausbildung im Spilsport am Beispiel Basketball	Reiner Braun (angefragt)
12:15 – 12:30 Uhr	Seminar-Feedback: Nachbesprechung und Ausblick	Michaela Herzog
12:30 Uhr	Mittagessen	
anschl.	Heimreise	
Kosten	30,- Euro zur Barzahlung vor Ort	