



Thüringer Triathlon Verband e.V.

Lehrwartin

Anna Wagenknecht

bildung@thueringer-triathlon-verband.de

Thüringer Triathlon Verband e.V. Belvederer Allee 25, 99425 Weimar

An die

Thüringer Triathlon-Trainerinnen und Trainer

Jena, 16.01.2024

Trainer-Weiterbildung

Liebe Vereine, liebe Trainer,

hiermit laden wir euch zur Trainerweiterbildung zum Thema **„Lauftechnik: Oberkörperhaltung, Armbewegung und Hüftkipfung“** ein. Eine erfolgreiche Teilnahme der Weiterbildung berechtigt zur halben Verlängerung der C-Trainer-Lizenz Triathlon (Leistungssport) um weitere 2 Jahre. Eine weitere Weiterbildungsveranstaltungen wird im Herbst 2024 folgen.

- Datum:** Sonntag, 17.03.2024 , 8:45 – 17:00 Uhr
- Ort:** Institut für Sportwissenschaft der Uni Jena, Seidelstr. 20, Jena
- Umfang:** 8 UE
- Referent:** Rico May (DLV-Nachwuchs-Bundestrainer Kurzhürde männlich)
- Thema:** Lauftechnik: Oberkörperhaltung, Armbewegung und Hüftkipfung
- Teilnahmegebühr:** 100€ für Trainer des TTV (sonstige: 150€)
- Teilnehmerlimit:** 30 (Triathlon-C-Trainer aus Thüringer Vereinen werden bevorzugt)
- Anmeldung:** bis spätestens 25.02.2024 oder bis Erreichen des Teilnehmerlimits
Ausschließlich per Formular auf der TTV-Homepage: [Link](#)
Anmeldung mit der Information, ob die Rechnung privat / durch den Verein übernommen wird (bitte vorab beim Verein erfragen!)



Die Weiterbildung wird mit Fokus auch auf eure Demonstrationsfähigkeit durchgeführt. Bringt daher für die Praxis bitte Hallenschuhe und Sportklamotten, Wasserflasche etc. mit.

Vorläufiger Zeitplan

Bis 8:45	Anreise
8:45 – 8:55	Eröffnung des Lehrgangs
9:00 – 10:15	Theorie – 2 UE
10:15 – 10:45	Kaffeepause
10:45 - 11:30	Theorie – 1 UE
11:30 – 13:30	Mittagsversorgung, Wechsel in die Laufhalle
13:30 – 16:45	Praxis - 5 UE
16:45 – 17:00	Take Home Messages, Diskussion, Abschluss

Ich bitte alle Vereine, diese Informationen an ihre betreffenden Trainer weiterleiten.

Mit sportlichen Grüßen,

Anna Wagenknecht
Lehrwartin