



Bayerischer Sportkegler- und Bowling Verband e.V.
Bezirk Oberfranken
Bezirkslehrwart



Christina Bäß – Spiegelgraben 26 – 96052 Bamberg
Telefon: 0951/1869260
E-Mail: lehrwart@bskv-oberfranken.de

C-Trainer-Fortbildung 2017

Tageslehrgang

für alle Trainer und interessierten Kegler

Termin: Sonntag, 10.12.2017
9:00 – 17:00 Uhr

Lehrgangsort: TSG 2005 Bamberg
Galgenfuhr 30
96050 Bamberg

Lehrgangsleiter: Christina Bäß



Anmeldung: Bis zum 3.12.2017 per E-mail an lehrwart@bskv-oberfranken.de
Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft im BSKV

Lehrgangsgebühr: Die Lehrgangsgebühr von **20€** ist bis zum 8.12.2017 auf das Konto des BSKV–Bezirk Oberfranken zu überweisen (VR-Bank Coburg eG – IBAN: DE35 7836 0000 0003 3688 74 – BIC: GENODEF1COS)

Verlängerungsgebühr: Muss die Lizenz **dieses Jahr** verlängert werden, ist **zusätzlich** die **Verlängerungsgebühr** von **10€** am Lehrgangstag zu bezahlen und die Trainerlizenz sowie der Fortbildungsnachweis als Kopie mitzubringen

Lehrgangsprogramm C-Trainer-Fortbildung am 10.12.2017

bis 08:45 Uhr	Anreise
9:00 – 9:30 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches
09:30 – 10:15 Uhr	Aufwärmen, Abwärmen und Dehnen
10:15 – 11:45 Uhr	Entspannungstechniken und ihre Anwendung in Training und Wettkampf
11:45 – 12:30 Uhr	Diskussionsrunde: Was bedeutet Trainer sein heute?
12:30 – 13:15 Uhr	Mittagspause
13:15 – 14:45 Uhr	Mentales Training
14:45 – 15:00 Uhr	Kaffee-Pause
15:00 – 16:30 Uhr	1. Hilfe
16:30 – 17:00 Uhr	Abschluss des Lehrgangs

Änderungen vorbehalten

Ich wünsche allen Teilnehmern eine gute Anreise!

Mit sportlichen Grüßen
Christina Bätz