



Sportfenster: Athletiktraining im Sportspiel

Donnerstag, 16. Juni 2011

Eine gut ausgebildete Athletik ist die Basis für Spitzenleistung in den Sportspielen. Gerade im jungen Alter ist es daher wichtig, dass Sportler ihr Fundament für spätere Erfolge errichten. Durch langfristige Trainingsplanung aufgrund moderner sportwissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden können Verletzungen vermieden sowie das Leistungspotential um ein vielfaches gesteigert werden. Da viele Sportspiele vor allem im Grundlagen- und Aufbautraining Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihrer Anforderungsprofile aufweisen, bietet sich eine gemeinsame Weiterbildung und Erfahrungsaustausch geradezu an.

Wie plane ich sinnvoll einen langfristigen Trainingsaufbau? Welche Besonderheiten muss ich für das Kinder- und Jugendtraining beachten? Gibt es neue Trainingsmethoden, die sich einfach in mein Training einbauen lassen? Trainieren Sie ein motiviertes Team und haben sich diese Fragen auch schon gestellt? Dann besuchen Sie die rund zweistündige Weiterbildung der crossklinik, in der wir gemeinsame Antworten entwickeln wollen. Sportwissenschaftler Michael Müller bringt ihnen trainingswissenschaftliche Grundsätze näher und gibt wertvolle Tipps für die Trainingspraxis.

Wer? Trainer, Betreuer, Physiotherapeuten und alle Sportspiel-Interessierten aus Fussball, Volleyball, Handball, Basketball, Tennis, Badminton, Rugby etc.

Wann? Donnerstag, 16. Juni 2011, 18:30 Uhr

Wo? Crossklinik, Bundesstrasse 1, 4054 Basel

Unkostenbeitrag: CHF 10.00 (Bitte am Kursabend bar begleichen)

**Anmeldung/
Auskunft** Bis 10. Juni 2011 über die Homepage des Sportamtes www.bl.ch/sportamt oder Telefon 061 827 91 06

