

1. Titel der Veranstaltung

„Kraft & Beweglichkeit? – Mehr als nur die Grundlage der sportlichen Leistungsentwicklung!“

2. Referenten

Monika Frenger, Dr. phil., Lehrkraft für besondere Aufgaben Sportwissenschaft an der UdS in Saarbrücken, Lehrbeauftragte an der Hochschule Kaiserslautern sowie der Friedrich-Schiller-Universität Jena, weitere Trainertätigkeiten u.a. im Bereich Spinning und Bergsport

Dozententätigkeiten:

Seit 2011 hauptberuflich an der UDS in den BA, LA und MA Studiengängen der Sportwissenschaften, Lehraufträge in den MBA Studiengängen in Kaiserslautern und Jena, sowie Referententätigkeiten bei Sportfach- bzw. Regionalverbänden u.a. Sportbund Pfalz, Deutscher-Fußball-Bund, Egidius-Braun-Stiftung im Rahmen unterschiedlicher Veranstaltungsformate.

Trainertätigkeiten:

Langjährige Trainertätigkeit beim Snow-and-Fun Club Apachen e.V. (Ski alpin), der TSG Kaiserslautern (Taekwondo & Combat Arnis), Unisport Kaiserslautern (Spinning)

Sowie selbstständige Trainertätigkeit u.a. mit dem SEK Rheinland-Pfalz

Literatur:

vgl. <https://www.researchgate.net/profile/Monika-Frenger>

Wolfgang Raubuch, Dipl. Sportlehrer, A-Trainer Sprung, B-Trainer Mehrkampf und Trainerscheine in weiteren Sportarten

Dozententätigkeiten:

langjährige Dozententätigkeiten u.a. an der UdS (Sportwissenschaftliches Institut des Saarlandes), innerhalb der Grundlagenausbildung des LSVS, innerhalb der Trainerausbildung des Sportbundes Pfalz und innerhalb der Trainerausbildung des SLB

Trainertätigkeiten:

langjährige und aktuelle Trainertätigkeiten des TV Püttlingen im Nachwuchs- und Aktivenbereich und langjährige Stützpunktrainertätigkeiten im Grundlagentraining und Stabhochsprung für Mehrkämpfer

Literatur:

Raubuch, W., Pollähne, H., Brecht-Kubach, S. & Eichhorn, A. (2012): Trainings- und Bewegungslehre – Ein Leitfaden für Trainer & Übungsleiter. Kaiserslautern: Sportbund Pfalz.

3. Zielgruppe

B-Trainer Leichtathletik, C-Trainer Leichtathletik, Lehrer und Sportlehrer, angehende Trainer und Übungsleiter sportartübergreifend, Fitnesstrainer

4. Datum

09.07.2022 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr, 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr (8LE)

5. Ort

Vereinsheim Breitwies, Stadion Püttlingen

6. Beschreibung der Lehrgangsinhalte

- Grundlagen der Anatomie: Kraftentfaltung, Beweglichkeit, Kommunikation des Körpers
- Aktueller Stand zu Trainingsmethoden, Anpassungen und Wirkungen
- Bedeutung von Trainingskonzepten wie Kraft in der Dehnung (KiD), Faszientraining, Propriozeptives Training, Freihanteltraining, olympisches Gewichthebedisziplinen, Crossfit, Freeletics, Functional Training
- Adressatengerechte Übungsauswahl und langfristiger Leistungsaufbau für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Trainingsplanung- und Steuerung

7. Ablaufplan

09:00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer
09:15 – 10:15 Uhr	Impulsreferat „Ist Yoga mehr als eine Weltanschauung?“ – Funktioneller Zusammenhang zwischen Kraft, Beweglichkeit und mentaler Stärke – Dr. phil. Monika Frenger
10:15 – 12:00 Uhr	„Lerne deine Kraft zu nutzen!“ – Trainingsmethoden, Wirkungen und Übungsauswahl – Wolfgang Raubuch
12:00 – 13:00 Uhr	Pause
13:00 – 15:00 Uhr	Übungspraxis KiD, Yoga und klassische Kraftübungen – Dr. phil. Monika Frenger, Wolfgang Raubuch
15:00 – 16:00 Uhr	Training planen - Zielgruppenorientierte Trainingsplanung (Gruppenarbeit + Diskussion)

8. Anzahl der Teilnehmer:

Bis 30 Personen