

S 18.008

Trainer C Fortbildung Luftgewehr - Fit durch das Sportjahr –

- Termin/ Ort:** 07. Juli 2018 in Hellenhahn-Schellenberg
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
- Schützenverein Hellenhahn-Schellenberg e.V.
Koblenzer Str. 2, 56479 Hellenhahn-Schellenberg
(direkt am Stadion)
- Zielgruppe:** Trainer C der Disziplin Gewehr aus den Vereinen des Rheinischen Schützenbundes
- Es werden 8 fachliche Lerneinheiten als Trainer C-Fortbildung Gewehr anerkannt
- Ziele/ Inhalte:** Training ist ein vielschichtiger Prozess. „Schießtraining“ ist für viele reines Techniktraining. Doch nicht zu vernachlässigen sind das Trockentraining, das Training der Koordination, des Muskelapparates und der Ausdauer.
- Auf dem Schießstand: Anfängertraining!
- Varianten des Trockentrainings für Anfänger
 - Übungen zur Muskelentspannung im Stehenden Anschlag
 - Übungen zur Haltekraft/ Ausdauer im Stehenden Anschlag
 - Übungen zum Thema „Mentaler Schuss“
- In der Sporthalle:
- Das richtige Aufwärmen
 - Übungen mit dem Theraband
 - Richtig Dehnen und Stretchen
 - Übungen zur Rückenmobilisation,
 - Übungen zur Koordination und des Gleichgewichtes
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Leitung und Referentin:** Regine Habel
- Teilnehmergebühr:** 40,00 € inkl. Mittagessen
Für Verwaltung,
Material, etc.
- Anmeldung:** per Anmeldeformular, erhältlich auf der RSB Webseite (www.rsb2020.de/ausbildung/) oder in der Geschäftsstelle des Rheinischen Schützenbundes
- Rheinischer Schützenbund,
Am Förstchens Busch 2 b, 42799 Leichlingen
Tel. 02175-16 92-15 / Fax: 02175-16 92-29
E-Mail: ausbildung@rsb2020.de
- Teilnehmer:** max. 15 Personen
- Meldeschluss:** 07. Juni 2018