



Mitglied im Landesfachverband Berlin
für Kegeln und Bowling e.V.

Berliner Bowlingsport Verein e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

Email: info@bbv-global.de Internet: www.bbv-global.de

Geschäftszeiten:

Mo. 10:00 - 18:00 Uhr und Do. 10:00 - 18:00 Uhr

Berlin, den 02.04.2014

Ausschreibung Workshop Kraftausdauer (Praxis) (Fortbildungsveranstaltung für C-Trainer)	Ansprechpartner BBV Lehrwart Telefon: 030 – 401 02 441 E-Mail: lehrwart@bbv-global.de
--	---

Zielgruppe

Trainer und Aktive ab 12 Jahren.

Inhalte

Training der Kraftausdauer, auch mit Kleingeräten in der Turnhalle:

Finger-, Arm-, Schulter-, Schultergürtel-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur

Bei allen Übungen wird der Bezug zum Bowling hergestellt!

Es werden verschiedene Übungen, auch mit Kleingeräten (z.B. Wasserflaschen, Übungsstäben, Fitnessbändern, Steppern, Balancepads, ...), vorgestellt und selber durchgeführt.

Referent

Jens Ulmann, Lehrwart BBV

Zeitplanung (5 Lerneinheiten, 1LE = 45 Minuten)

Sonntag, 17.08.2014 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der Turnhalle des TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V., Senftenberger Ring 40A, 13435 Berlin

Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme und vollständiger Anwesenheit wird eine Bescheinigung des BBV ausgestellt. Die Bescheinigung wird als Fortbildungsveranstaltung für C-Trainer anerkannt.

Kosten

Für Mitglieder im Berliner Bowlingsport Verein oder Landesfachverband Berlin für Kegeln und Bowling 20,00€, für alle Anderen 40,00€.

Eventuell anfallende Übernachtungsgebühren, Getränke und Speisen werden von jedem Teilnehmer selber vor Ort beglichen.

Teilnahme- und Meldebestimmungen

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 14 beschränkt.

Entscheidend für die Teilnahme ist der Eingang der verbindlichen formlosen Anmeldung per E-Mail an lehrwart@bbv-global.de und der rechtzeitigen Überweisung der Teilnahmegebühr auf das Konto des BBV (näheres in der Bestätigungs-E-Mail).

Meldeschluss ist Freitag, der 20.06.2014.

Die Ausbildung findet ab 6 Teilnehmern statt.

Der BBV behält sich vor, die Ausbildung aus wichtigem Grund abzusagen.

Sonstiges

Wer möchte, kann mit eigener Videokamera und / oder Fotoapparat die Übungen dokumentieren.

Bitte ausreichend Wasser, Sportkleidung, dicke Socken und Hallenturnschuhe mitbringen.

Jens Ulmann

Lehrwart

Berliner Bowlingsport Verein