

BERLINER BASKETBALL VERBAND e.V.

Geschäftsstelle · Hanns-Braun-Straße · 14053 Berlin
www.binb.info · info@berlinerbasketballverband.de · ☎ (030) 89 36 48-0

Vorstandsmitglied für Aus- und Weiterbildung · Konstantin Lwowsky
bildung@binb.info · ☎ 0160 747 68 42 (p)

Landestrainer · Robert Bauer
robert.bauer@binb.info · ☎ (030) 53 67 67 84 | 0171 952 48 75



molten®



Rundschreiben 2011/23/Tr vom 05.05.11

Trainer-Fortbildung 2011-01 am 24.05.11:

Modernes funktionelles Athletiktraining für Basketballer: Tests, Übungsauswahl, Steigerungen – von der Verletzungsprophylaxe zur Leistungssteigerung

Beschreibung

Alle Trainer wollen belastbare, starke, schnelle und vor allem gesunde Spieler.

Modernes funktionelles Athletiktraining bereitet Spieler auf die hohen Anforderungen vor, verhindert Verletzungen und steigert die Leistungsfähigkeit. Aber was sind die besonderen Ansprüche an Basketballer? Was kann mein Spieler, was sollte er können und wie bekomme ich ihn dorthin? Vorgestellt werden Assessment-Tests und Übungen zur Korrektur von Defiziten. Angelehnt an die Prinzipien des Athletiktrainings der deutschen Fußball-Nationalmannschaft werden funktionelle Kraftübungen präsentiert, die altersübergreifend durchgeführt werden können sowie Programme zur Saisonvorbereitung.

Referent

Andreas Lange (ehem. Basketballer, Functional-Athletics-Trainer, zertifizierter Personal Trainer (CPT der NSCA), Athletiktrainer in versch. Spportsportmannschaften & im Reha-Bereich Geschäftsführer von AMplus Fitness.

Demogruppe

Berliner Auswahlspieler. Die Teilnehmer sollten aber auch selber in Teilen der Fortbildung aktiv mitmachen!

Teilnehmer

Offen für alle Interessierten

Termin

Dienstag 24. Mai 2011
18:00 – 21:15 Uhr

Max-Schmeling-Halle (Nebenhalle B)
Am Falkplatz
10437 Berlin (Prenzlauer Berg)

S	Schönhauser Allee (12' Fußweg)
U	Eberswalder Straße (12' Fußweg)
Tram	M1 Milastraße
Bus	247 Gleimstraße (7' Fußweg)

Anmeldung

Anmeldung bis 2 Tage vor der Fortbildung online auf www.binb.info | Trainer | Trainerfortbildung. Der Teilnehmer erhält eine Eingangsbestätigung per Mail.

Kosten

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 10 Euro wird dem Verein des Angemeldeten in Rechnung gestellt (Teilnehmer aus Berliner Verein) bzw. ist bar zu entrichten (Teilnehmer aus anderem Landesverband oder ohne Vereinsmitgliedschaft). Sie wird auch fällig, sollte der Angemeldete nicht an der Fortbildung teilnehmen.

Sofern am Veranstaltungstag freie Plätze verfügbar sind, können Teilnehmer ohne Voranmeldung teilnehmen. In diesem Fall wird eine erhöhte Teilnahmegebühr von 15 Euro erhoben.

Teilnahmebestätigung

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung über 4 Unterrichtseinheiten.

Diese Fortbildung ist für Trainer des Landesverbands Berlin als Fortbildung für C- und D-Trainer anerkannt. Trainer anderer Landesverbände informieren sich diesbezüglich bitte beim Lehrwart ihres Landesverbandes.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

KONSTANTIN LWOWSKY

Vorstandsmitglied für Aus- und Weiterbildung