



# Trainer-Workshop

**„Richtig fördern und präzise korrigieren bei Jugendlichen“**

**29. November 2014  
09 - 13 Uhr Halle Nord**

**Themen:**

- Modernes Krafttraining mit der Langhantel
- Effektives Techniktraining auf halber Halle
- Kreatives Torwartraining

**Jetzt anmelden**

**Anmeldungen bitte bis 21. November  
an [workshop@bsv-live.de](mailto:workshop@bsv-live.de)**

oder telefonisch unter 0 41 61 / 99 46 10

## 3. Trainer-Workshop

### Ablauf & Themen

09.00-10.15 Uhr

Einführung in das **moderne Krafttraining mit der Langhantel bei Jugendlichen** (Beispiele aus dem DHB-Stützpunkt-Training)

10.15-11.45 Uhr

Effektives **Techniktraining** ist auch in halber Halle möglich!

11.45-13.00 Uhr

Kreatives **Torwarttraining** lässt sich gut ins Mannschaftstraining integrieren!

### Referenten

**Marius Milik** (*Stützpunkt- & Landestrainer Gewichtheben*)

Einführung Langhanteltraining

**Dirk Leun** (*Bundesliga-Trainer, A-Lizenzinhaber*)

Effektives Techniktraining

**Steffen Birkner** (*A-Lizenzinhaber*)

Kreatives Torwarttraining

### Mindest-Teilnehmerzahl

Die Mindest-Teilnehmerzahl liegt bei 20 Personen.

### Kosten

35,00 EUR pro Person



## Trainer-Workshop

Handball-Marketing Buxtehude GmbH & Co. KG  
Viverstraße 2, 21614 Buxtehude, Tel: 0 41 61 / 99 4610  
[www.bsv-live.de/camps-workshops/](http://www.bsv-live.de/camps-workshops/)