

Fortbildung 2026

Krafttraining in der Nachwuchsleichtathletik

Theorie trifft Praxis



Wir freuen uns, euch zu einem weiteren spannenden Workshop zum Thema Krafttraining in der Nachwuchsleichtathletik einzuladen!

Wie lässt sich Krafttraining im Nachwuchsbereich **sicher, entwicklungsorientiert und leistungsfördernd** gestalten? Im ersten Teil (16:00 – 18:00 Uhr) erarbeiten die Trainer:innen theoretische Grundlagen und erproben grundlegende Bewegungsmuster (Kniebeuge, Hip Hinge etc.), Langhantelübungen und Gewichtheberderivate selbst

Anschließend (18:00 – 20:00 Uhr) folgt eine Trainingseinheit mit Nachwuchsleichtathlet:innen, bei der die Trainer:innen in die Beobachtungsrolle wechseln. Im Fokus stehen Bewegungsqualität, Coaching und der Transfer in die eigene Trainingspraxis.

Der Workshop wird von den beiden Sportwissenschaftlerinnen **Tamara NORZ** und **Luisa HASENAUER** gestaltet.

Termin:	Freitag, 06. November 2026 – 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Ort:	LA-Halle Dornbirn
Zielgruppe:	Trainer:innen und wettkampforientierte Athlet:innen der Altersklassen U12 bis U18
Anmeldungen:	bernd.marent@vlv-la.at
Anmeldeschluss:	28. Oktober 2026
Kurskosten:	Trainer:innen € 20,-- (Athlet:innen die sich für die praktischen Übungen zur Verfügung stellen, gehen frei)
Anrechnung:	Diese Fortbildung wird im Umfang von 6 Unterrichtseinheiten für die Bildungsprämie angerechnet

Für den VLV Bernd Marent

Bernd Marent • VLV Referat Lehrwesen • Binsfeldstraße 14b • 6890 Lustenau
 (+43) 0664 3230992 • bernd.marent@vlv-la.at • www.vlv-leichtathletik.at