



Thüringer Triathlon Verband e.V., Lehrwart
Stefan Hochstein • Talstr. 75 • 07743 Jena

Thüringer Triathlon-Verband e.V.

Lehrwart
Stefan Hochstein
Talstr. 75
07743 Jena
Telefon +49-3641-2962296
Fax +49-3212-1078401
Mobil +49-179-7942266
eMail lehrwart@triathlon-thueringen.de
Web www.triathlon-thueringen.de

Ausschreibung & Anmeldung
Weiterbildung C-Trainer

Name	Ihr Zeichen	Unser Zeichen	Ort, Datum
Stefan Hochstein		hos_WB-TC	Jena, 31.10.2015

Liebe Vereine, liebe Trainer,

Zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen Triathlon wird eine Weiterbildung (an zwei Samstagen) zu den Themen Beweglichkeit/Dehnen, ausgewählte Aspekte neuromuskulärer Diagnostik und Maßnahmen, Sensomotorik und koordinative Fähigkeiten angeboten. Diese Weiterbildungsveranstaltung richtet sich an alle (Thüringer) Triathlon C-Trainer. Eine erfolgreiche Teilnahme der Weiterbildung berechtigt zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenz Triathlon (Leistungssport) um weitere 4 Jahre (Teilnahme an beiden Tagesveranstaltungen).

[Falls in Ausnahmefällen nur die Teilnahme an einer Tagesveranstaltung möglich, kann die Lizenz nur um weitere 2 Jahre verlängert werden.]

Datum: Teil I: 30.01.2016 **und** Teil II: 05.03.2016 (Inhalte: siehe Rückseite)
Ort: Institut für Sportwissenschaft der Uni Jena, Seidelstr. 20, 07749 Jena
Umfang: 16 UE (2 x 8 UE)
Teilnahmegebühr: 60€ für Trainer des TTV (sonstige: 100€)
Teilnehmerlimit: 25 (Triathlon-C-Trainer aus Thüringer Vereinen und Teilnehmer an beiden Teilen werden bevorzugt)
Anmeldung: ausschließlich per Formular ([Link hier](#)) bis spätestens **14.01.2016** oder bis Erreichen des Teilnehmerlimits

Eine Anmeldebestätigung sowie genauer Informationen zum Ablauf und Inhalt erhalten die angemeldeten Teilnehmer im nach Anmeldung im Vorfeld der Weiterbildung.

Ich bitte alle Vereine, diese Informationen an ihre betreffenden Trainer weiterleiten.

Mit sportlichen Grüßen,

Thüringer Triathlon-Verband e.V.
Stefan Hochstein
(Lehrwart)

Präsident: Jürgen Rockstroh Vizepräsident: Matthias Weißbrodt Finanzreferent: Rolf Wernicke
Bankverbindung: DKB - Deutsche Kreditbank AG - Kto.: 1008386987 - BLZ: 12030000

Inhalte – Kurzbeschreibung

Teil I – am 30.01.2016 (Dr. Christian Puta)

Dieser Workshop wird zwei Schwerpunkte behandeln:

1. Beweglichkeit, was Dehnen wir eigentlich?

Der erste Teil des Workshops (Theorie und Praxis) greift basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen belastbare Argumente zur Verbesserung der Beweglichkeit auf. Diese Empfehlungen werden für die Anwendung Training für ÜbungsleiterInnen / TrainierInnen aufbereitet dargeboten. Inbegriffen sind verschiedene Techniken, wie zum Beispiel neurodynamische Techniken und exzentrische Dekontraktionstechniken.

2. Ausgewählte Aspekte neuromuskulärer Diagnostik und Maßnahmen.

Im zweiten Teil des Workshops werden ausgewählte Aspekte der neuromuskulären Diagnostik vorgestellt und praktische Konsequenzen erarbeitet. Dabei werden Aspekte der segmentalen Stabilisation und faszitierende Maßnahmen (Bsp. Tape) erarbeitet.

Teil II – am 05.03.2016 (Dr. Christian Puta, Rico May)

Sensomotorik entwickeln helfen setzt eine gute visuelle Wahrnehmung der sensomotorischen Merkmale einer Bewegung voraus. Möchte man eine wahrgenommene Bewegung beschreiben, erfordert die deskriptive Ebene die Kenntnis von Merkmalen der Bewegungsbeobachtung (Beobachtung). Zur Deskription (Beurteilung/Bewertung) des Beobachteten ist Wissen notwendig, damit man versteht (Verstehen) wie ggf. Dinge interagieren und welche Strategie in der Entwicklung der Sensomotorik am besten funktionieren könnte. Diese Strategie ist eine gute Voraussetzung dafür, dass zielgerichtete Förderung (Fördern) gelingen kann. Im VT werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse praxisnah vorgestellt, diskutiert und Trainings- und Übungsprinzipien für die Praxis erarbeitet.

Im Anschluß werden im Praxisteil die koordinative Fähigkeiten in der Leichtathletik speziell für den Laufbereich behandelt.