



Christina Bätz – Spiegelgraben 26 – 96052 Bamberg
Telefon: 0951/1869260
E-Mail: lehrwart@bskv-oberfranken.de

C-Trainer-Fortbildung 2017

Tageslehrgang

für alle Trainer und interessierten Kegler

Termin: Sonntag, 10.12.2017
9:00 – 17:00 Uhr

Lehrgangsort: TSG 2005 Bamberg
Galgenfuhr 30
96050 Bamberg

Lehrgangsleiter: Christina Bätz



Anmeldung: Bis zum 3.12.2017 per E-mail an lehrwart@bskv-oberfranken.de
Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft im BSKV

Lehrgangsgebühr: Die Lehrgangsgebühr von **20€** ist bis zum 8.12.2017 auf das Konto des BSKV–Bezirk Oberfranken zu überweisen (VR-Bank Coburg eG – IBAN: DE35 7836 0000 0003 3688 74 – BIC: GENODEF1COS)

Verlängerungsgebühr: Muss die Lizenz **dieses Jahr** verlängert werden, ist **zusätzlich** die **Verlängerungsgebühr** von **10€** am Lehrgangstag zu bezahlen und die Trainerlizenz sowie der Fortbildungsnachweis als Kopie mitzubringen

Lehrgangsprogramm C-Trainer-Fortbildung am 10.12.2017

bis 08:45 Uhr **Anreise**

9:00 – 9:30 Uhr Begrüßung und Organisatorisches

09:30 – 10:15 Uhr Aufwärmen, Abwärmen und Dehnen

10:15 – 11:45 Uhr Entspannungstechniken und ihre Anwendung in Training und Wettkampf

11:45 – 12:30 Uhr Diskussionsrunde: Was bedeutet Trainer sein heute?

12:30 – 13:15 Uhr **Mittagspause**

13:15 – 14:45 Uhr Mentales Training

14:45 – 15:00 Uhr **Kaffee-Pause**

15:00 – 16:30 Uhr 1. Hilfe

16:30 – 17:00 Uhr **Abschluss des Lehrgangs**

Änderungen vorbehalten

Ich wünsche allen Teilnehmern eine gute Anreise!

Mit sportlichen Grüßen
Christina Bätz