



Verbandskurse 2019

Datum: 19. Januar 2019, 13.30 - 17.00 Uhr

Ort: Thomas Bornhauser Sporthallen, Weinfelden

Thema A: Der OL-Wettkampf aus Sicht des Sportlers

Leitung: David Stark

Der Referent schildert seine persönlichen Erfahrungen rund um die Vor- und Nachbereitung eines Zielwettkampfes und führt einige Grundsätze und Techniken zur Verbesserung dieser Abläufe ein.

Desweiteren werden ausgewählte Techniken praktisch durchgeführt und an einem exemplarischen «Wettkampf» persönlich getestet.

Der Kurs richtet sich bewusst an Betreuer und Trainer von NachwuchsathletInnen und -athleten, sowie OL-Sportler, die sich für die Optimierung der Leistung an einem Zielwettkampf interessieren. Der Erfahrungsaustausch unter den TeilnehmerInnen und Teilnehmern wird ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Thema B: Persönliche Kompasstechnik verbessern

Leitung: Maja und Patrick Kunz

In diesem Kurs geht es um mehr als nur das Karten-Ausrichten mit dem Kompass. In kurzen praktischen Sequenzen haben die Teilnehmenden die Möglichkeiten die Technik für ihr Kompasslaufen zu analysieren und zu verbessern. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne an ihrer Kompasstechnik arbeiten möchten.

Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos. Weitere Informationen werden den Angemeldeten kurz vor Kurstermin mitgeteilt.

Anmeldung für Verbandskurse 2019

Name: Vorname:

Verein: Kanton:

Adresse:

Thema A: Der OL-Wettkampf aus Sicht des Sportlers

Thema B: Persönliche Kompasstechnik verbessern

E-Mail: Telefon:

Anmeldung bis 4. Januar 2019 an:

Ivo Benz, Pfannackerstrasse 2a, 9033 Untereggen, ivo.benz@gmx.ch