

Trainertag 2019

Der NRWTV lädt alle interessierten Trainer, Vereinsvertreter und Sportler zum Trainertag am 23.11.2019 in die Ruhruniversität Bochum ein. Der Trainertag wird als Fortbildungsveranstaltung für Trainerinnen und Trainer C Triathlon mit 8 Lerneinheiten anerkannt. Die Anmeldung erfolgt bitte nur über das Anmeldeformular. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro, für Nichtmitglieder 70 Euro (incl. Mittagessen, Kaffeepause und Getränke).

Diagnostik im Triathlon

- | | |
|-------|---|
| 09:30 | Come together |
| 10:00 | Begrüßung |
| 10:15 | 1. Vortrag
Vom Wiegen wird die Sau nicht fett – Wieviel Diagnostik braucht der Triathlon?
Praxisbeispiele, Aktueller Stand und Ausblick in die Zukunft |
| 11:00 | kurze Pause |
| 11:15 | 2. Vortrag
Diagnostik von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit
Kurzvorstellung der Arbeitskreise |
| 12:30 | Mittagspause |
| 13:30 | Arbeitskreise
AK 1: Laufdiagnostik (Stufentest mit Blutlaktatanalyse, Mobilisationstest, ...)
AK 2: Schwimmdiagnostik (Kraft- und Videoanalyse)
AK 3: Raddiagnostik (Spirometrie, Wingate-Test, ...) |
| 15:00 | Kaffeepause |

- 15:15 Arbeitskreise
AK 1: Laufdiagnostik (Stufentest mit Blutlaktatanalyse, Mobilisationstest, ...)
AK 2: Schwimmdiagnostik (Kraft- und Videoanalyse)
AK 3: Raddiagnostik (Spirometrie, Wingate-Test, ...)
- 16:45 –
17:00 Abschlussbesprechung

Tagungsort

Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft
Lehrstuhl für Trainingswissenschaft
Leitung ZeDI (Zentrum für Diagnostik und Intervention im Sport)
SW 01/081
Gesundheitscampus-Nord 10
44801 Bochum
Anreise: <http://www.sportwissenschaft.rub.de/anreise.html.de>