

Hans Knoth
Kreislehrwart

Ziegelstr. 85

89518 Heidenheim
Tel. 07321 44870
Fax 07321 949337
e-mail ihknoth@gmx.de

An die
Leichtathletikabteilungen der
Kreisvereine

Heidenheim, 10.11. 2008

Betr.: Kreislehrgänge 15. und 22. Nov. u. 13.Dez. 2008 – Karl-Rau-Halle Heidenheim

Liebe Trainerinnen und Trainer des LA-Kreises Heidenheim,

Es war sehr schwierig in die Karl Rau Halle Termine zu bekommen.

Ich konnte lediglich den **Sa. 15. Nov., Sa. 22. Nov.und Sa. 13. Dez** mit Einschränkungen reservieren.

Zum ersten Lehrgang möchte ich Euch und Eure Schülerinnen und Schüler recht herzlich einladen und hoffe, dass eine möglichst große Teilnehmerzahl diesen Termin wahrnehmen kann.

Samstag, 15. Nov. 2008 9.30 – ca.12.00 Uhr (Altersgruppe ca. 11 - 14 Jahre

1.) Thema : Wie werde ich schnell? !

Sprinttechnik- vielseitige Sprint - Reaktionsformen
Spezielle Kräftigung

2.) Thema: Vielseitige schülergerechte Kräftigung mit dem Theraband

Lehrgangsleitung: Hans Knoth

Trainer erhalten auf Wunsch eine Fortbildungsbescheinigung über 2,5 Stunden

Für die Lehrgänge am **Sa. 22. Nov.und Sa. 13. Dez** ist Weitsprung – vielseitiges Sprungkrafttraining bzw. Wurf- Stoßtechnik und -training geplant
Für Wünsche bzw. Vorschläge bin ich aufgeschlossen.

Ich freue mich auf Euer Kommen und wünsche allen Teilnehmern jetzt schon viel Spaß.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Hans Knoth
Kreislehrwart