



HESSISCHER ATHLETEN-VERBAND 1899 E.V.



HAV Vizepräsident Marcel Schaefer, Holunderweg 16, 35043 Marburg

An die
hessischen Kraftdreikampfvereine
HAV Vorstand

Vizepräsident

Marcel Schaefer
Holunderweg 16
35043 Marburg
Telefon 06421 620390
Fax 02732/88011070
Email: smarcelm@aol.com

Ihre Nachricht

Ihr Zeichen

Unser Zeichen schaeferma

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
ich möchte Sie hiermit zu unserem diesjährigen Kniebeuge- und Kreuzhebeseminar einladen.

Termin: 19.01.2019

Fortbildungsort: Fitness Point Hampel
Siegener Str. 4 b
35708 Haiger-Allendorf

Thema und Inhalte: Kniebeugetechnik mit und ohne Equipment. Kreuzhebeteknik mit und ohne Equipment. Fehlerdiagnose beim Beugen und Heben. Hilfe bei der Trainingsplanerstellung.

Ablauf: **10-13 Uhr: Training an der Hantel mit Fehlerdiagnose und Korrektur.**
13-14 Uhr: Pause (Mittagessen)
14-16 Uhr: Fragen zum Trainingsplan, Sonstiges

Zielgruppe: Jugend- und Junioren sowie Newcomer.

Fortbildungsleitung: Rolf Hampel, Mike Schollbach

Preis: Die Fortbildung an sich ist incl. Essen und Trinken kostenfrei.
Athletinnen und Athleten aus Vereinen, die nicht dem HAV angehören haben einen Kostenanteil von 35 Euro pro Person zu zahlen

Fragen und Anmeldungen an Marcel Schaefer per Mail: smarcelm@aol.com
Anmeldeschluss ist der 10.01.2019. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Mit sportlichen Grüßen

Marcel Schaefer
Vizepräsident HAV