

Matthias Krohlas  
Honorartrainer weiblicher Ringkampf  
Storchenweg 4, 71364 Winnenden  
Tel : 0163/6995372

E-Mail: [matthias.krohlas@gmail.com](mailto:matthias.krohlas@gmail.com)

**Winnenden, 30.08.2017**

## **Trainerfortbildung „Krafttraining für Ringer“ am 12.11.2017**

Hallo liebe Trainerkollegen,

ich freue mich, Euch nachfolgende Trainerfortbildung zum Thema Krafttraining anbieten zu können. Wir alle wissen, dass Kraft und die verschiedenen Ausprägungsformen einen wichtigen Baustein für die individuelle Leistungsfähigkeit auf der Matte darstellt. In Zusammenarbeit mit Spezialisten aus dem Kraft- und Athletiktraining, die auch schon Fortbildungen für andere Sportarten durchgeführt haben, werden in Theorie und Praxis unter anderem folgende Fragestellungen erörtert:

- Was ist Kraft
- Erscheinungsformen der Kraft
- Trainingsformen
- Einbindung von Krafttraining in einen Jahresplan
- Unterschiede beim Krafttraining bzgl. DM-Vorbereitung und Mannschaftssaison

**Termin:** 12.11.2017, 09:30-16:30 Uhr

**Ort:** Gorilla Athletik, Maybachstrasse 25, 71332 Waiblingen, <http://gorillaathletik.de>

**Kosten:** Je nach Teilnehmerzahl ändert sich die Teilnahmegebühr, die vor Ort zu bezahlen ist.

- Ab 10 Teilnehmern: EUR 50
- Ab 15 Teilnehmern: EUR 35

**Mittagessen:** Es gibt in der Nähe die Möglichkeit für einen Snack im Subway oder für eine Pizza.

**C-Lizenzinhaber erhalten eine Fortbildungsbestätigung über 6 Stunden.**

**Es ist eine vorherige schriftliche Anmeldung per Email bis spätestens 30.10.2017 notwendig!**

Mit sportlichen Grüßen

Matthias Krohlas