



WÜRTTEMBERGISCHER RINGERVERBAND E. V.

WRV-Jugendtrainer • Othmar Kuhner • Warthelandstr. 56 • 73431 Aalen

WRV Jugendtrainer Freistil
Othmar Kuhner
Warthelandstr. 56
73431 Aalen

0173-3251527
othmark@gmx.net

Aalen, 13.11.2023

- **An alle interessierten Trainer mit und ohne Lizenz**

Trainerfortbildung Bezirk III in Aalen am 27.11.2023

Liebe Trainer,

der Württembergische Ringerverband e.V. wird unter der Leitung von Othmar Kuhner eine Trainerfortbildung für alle Trainer mit und ohne Lizenz anbieten.

Termin: 27.11.2023 von 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Ringerzentrum Thomas-Zander-Halle, Friedrichstr. 50, 73430 Aalen

Themen:

- Trainingsprinzipien, biologische Gesetzmäßigkeiten und Folgen für unsere Trainingsstruktur, langfristiger Trainingsaufbau
- Technikerwerb RIKA
- Ausklang und Regeneration nach Belastung

C-Lizenzverlängerung:

Es werden 4 h zur Lizenzverlängerung angerechnet. **Eine aktive Teilnahme ist dabei erwünscht**, bitte Sportkleidung mitbringen.

Kosten: 10,- € für den Stundennachweis bzgl. der Lizenzverlängerung.

Zur besseren Planung wird um Anmeldung per Mail an othmark@gmx.net oder Whatsapp 0173-3251527 gebeten.

Mit freundlichen Grüßen

Othmar Kuhner