



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