

Trainerfortbildung Gewichtheben/ Kraft& Fitness/ KDK

Sonntag, 14.1.2024

Feuerwehr Ohrdruf Hohenkirchener Strasse 1

Sonntag, 14.1.2024

Bis 8:30 Uhr	Anreise	
8:45 Uhr	Eröffnung, Organisatorisches	K. Förster Lehrwart
9.00 – 12.00 Uhr	. Verletzungen im Gewichtheben- was sagt die Wissenschaft? - Verletzungen im Gewichtheben- was sagt die Praxis? - Prävention: Wie können wir Verletzungen und Überlastungen vermeiden und damit umgehen in der Praxis?	Stefan Kwast Uni Leipzig Institut für Sportmedizin + Prävention
12:00 – 13:00 Uhr	gemeinsames Mittagessen	
13.00 – 15.00 Uhr	Testpool und Dopingkontrolle, Dopingfallen, Nahrungsergänzungsmittel	Simone Bayer Tobias Wagner NADA Bonn
15.15 – 16.15 Uhr	Geschichte des Dopings (Heide Krieger Story)	Bayer Wagner
15.15 – 16.45 Uhr	Gewichtheben im TAV 2024	Philipp Schreck Landestrainer
17.00 – 18.30 Uhr	Vorstandssitzung des TAV	Jochen Hagner Präsident

Anmeldungen unter klausfoerster@gmx.net und b.duderstadt@t-online.de bis zum 29.12.2023

Förster
Lehrwart TAV