



Nordstützpunkt Berlin

„Erfolgreich trainieren“ Theoretische Grundlagen

Für Neugierige aller Spiel- und Altersklassen

„Der größte Feind eines erfolgreichen Trainings ist der Autopilot.“

Termine: Wöchentlich ab dem 27.09.2021
Mittwoch 20:30-21:30 Uhr (Theorie, Zoom)
Sonntag 10:00-11:00 (Praxis, Traglufthalle der SV Berliner Bären)

Aufbau:

Ziel des Kurses ist es, euch in die Lage zu versetzen, euer eigenes Training optimal für euch nutzen zu können – egal ob mit oder ohne Trainer. Dafür möchte ich in einer Seminarreihe bestehend aus fünf Doppelterminen (Theorie und Praxis) einige essenzielle Erkenntnisse mit euch teilen, die ich während meiner aktiven Spieler- und Trainerzeit gesammelt habe:

1. Wie funktioniert Training?
2. Rhythmisierung / Visualisierung
3. Differenzielles Lernen / Training unter Matchbedingungen
4. Neuroathletik
5. Was macht eine gute Technik aus?



Preis: 15,- Euro / Doppeltermin oder 70,- € / 5er-Karte

Buchung: www.nordstuetzpunkt.de/training/erfolgreich-trainieren oder
per WhatsApp an 0177 788 36 02