

# Trainingslehre

## Eine ÜL-Fortbildung

Höher-Schneller – Weiter – dieses Motto verfolgen heutzutage nicht nur die Spitzensportler. Auch in den kleineren Vereinen oder Hobby-Sportler ist der Fitnessstrend angekommen.

Doch wie erreiche ich das selbstgesteckte Ziel optimal, worauf ist zu achten und welche Methode ist gesund und effektiv?

Diese ÜL-Lizenzverlängerung soll einen Einblick in die aktuelle Trainingslehre geben, Mythen aufdecken und zeigen, wie Du in deinem Verein und für dich selbst das Training optimal anpassen kannst.

### Rahmen- und Leistungsangebot:

Veranstaltungsort: Sporthalle des Erzbischöflichen BK, Köln  
Leitung: René Lingscheid, Sportwissenschaftler  
Bekleidung: Bequeme Freizeit/Sportbekleidung  
Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen, max. 18 Personen  
Verpflegung: Wasser und Obst inklusive

**Termin: Samstag, 06.11.2021, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr**

**Kosten: 49.-€ DJK-Mitglieder / 59.-€ Gäste**

**Anmeldeschluss: 06.10.2021** (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)\*.

*Diese Veranstaltung kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden.*

Am Kielshof 2 51105 Köln  
Telefon: 0221 / 99 80 84 0  
E-Mail: [info@djkdv-koeln.de](mailto:info@djkdv-koeln.de)

Bild: pixabay

