

Trainer A/B Lizenz Fortbildung

HTU

Anerkennung DTU



Ort	LSB-Hessen / Sportschule Frankfurt am Main
Zeit	Samstag 11. Oktober - 10 Uhr Beginn Sonntag 12. Oktober – 16 Uhr Schluss
Umfang	16 LE
Leistung	Top Referenten, Unterlagen/handouts, Digitale Unterlagen, Übernachtung, Vollverpflegung (ohne Getränke)
Kosten	249.-€

Referenten

- Anja Greb / *ehemalige Nationalkämpferin, Heilpraktikerin, Führungskräftecoaching, Seminare & Coaching*
- Jochen Martin / *Weltmeister Kettlebell, Personaltrainer*
- Liz Dauner / *Instructor, Referent LSB, Rückenschultrainer*
- Dirk Heyer / *Sportlehrer LSBH, Referent Fitness*
- Tobias Dauner / *Sportlehrer LSBH, 5.Dan Tkd ,
Diplomsportwissenschaftler, langjähriger HTU-Lehrwart*

Leitung Boban Stanojevic / Tobias Dauner (HTU Lehrteam)

Themen

- Functional Movement Screen (FMS)
- Krafttraining im Tkd-Sport
- Coaching und Mentaltraining im Leistungssport
- Muskelketten und Tkd
- Kettlebell Einführung und Praxisbeispiele
- Faszien als Kraft und Koordinationstool
- Faszien in Regeneration

Trainer A/B Lizenz Fortbildung



Anreise:

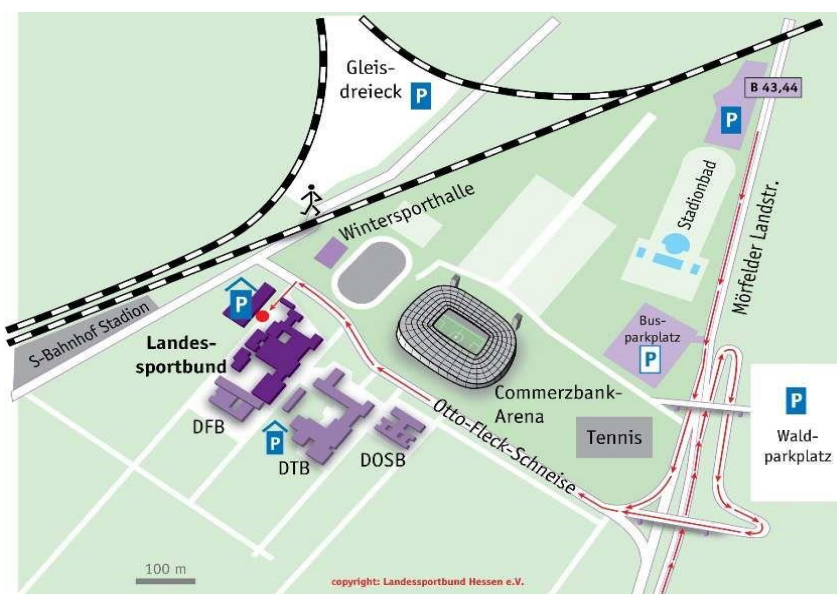
Landessportbund Hessen / Sportschule

Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt/Main

Tel. (069) 6789 - 0

www.landessportbund-hessen.de



Die Sportschule und Bildungsstätte hat ein eigenes kostengünstiges Parkdeck gegenüber dem Haupteingang.

Anfahrt von Würzburg mit dem Pkw:

Abfahrt Frankfurt-Süd in Richtung Stadion den Schildern Sportverbände folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.

Anfahrt vom Flughafen mit dem Pkw:

Auf der B 43 Richtung Frankfurt Innenstadt der Beschilderung Sportverbände in die Otto-Fleck-Schneise folgen.

Aus Richtung Innenstadt mit dem Pkw:

In Richtung Stadion über Kennedy-Allee, Mörfelder Landstraße am Stadion vorbei der Beschilderung Sportverbände folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.

Aus der Innenstadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Hauptbahnhof, Hauptwache, Konstablerwache mit der S-Bahn **S 8, S 9** (Richtung Frankfurt Flughafen) bis zum S-Bahnhof Stadion. Von dort sind es noch ca. zehn Minuten Fußweg bis zur Sportschule.

Vom Flughafen mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

S-Bahn **S 8, S 9** (Richtung Frankfurt Hauptbahnhof) bis S-Bahnhof Stadion. Von dort sind es zehn Minuten Fußweg bis zur Sportschule.

Trainer A/B Lizenz Fortbildung



Anmeldung per mail an Tobias Dauner
tdauner@gmx.net

Rückfragen: HTU-LEHRTEAM /
Boban Stanojevic (01788 - 114986)
Tobias Dauner (0173 - 92 18761)

Nach Anmeldebestätigung bitte Überweisung an:
HTU – Konto:

HTU e.V.
IBAN: DE16 5107 0024 0034 9852 00

Vorgesehener **Timetable** (*kurzfristige Änderung möglich*):

Samstag 11.Oktober 2025

bis 10 Uhr	- Anreise und einchecken
10-12.30	- Begrüßung -HTU Lehrteam - Warum Bildung? (Theorie) – Tobias Dauner
12.30-14.00	-Mittag
14-16.15	- FMS -Functional Movement Screen (Praxis)-Dirk Heyer
16.30-18.00	- Warum Kraft? (Theorie) – Tobias Dauner
18-19.15	-Abendessen
19.15-22.00	-„ Championsmind “ Coaching & Mentaltraining -Anja Greb

Sonntag 12.Oktober 2025

07-08.58	-Frühstück
09-10.30	- Warum Muskelketten? (Theorie)-Tobias Dauner
10.30-12.30	- Kettlebell (Praxis)-Jochen Martin
12.30-13.15	-Mittagessen
13.15-15.45	- Faszien (Praxis)-Liz Dauner

Für die Praxis werden keine Toboks benötigt, bitte Sportbekleidung mitbringen.