

Leistungssportreferent &
kommissarischer Lehrwart
Landesringer-Verband Sachsen-Anhalt
Sven Thiele
Benndorfer Str. 22
06242 Braunsbedra
☎/ Mobil 0174/ 3909178
e-mail: sie.thiele@gmx.de

Braunsbedra, den 13. August 2026

Einladung zur C- Trainerweiterbildung 2026 im LLZ Eisleben

Liebe Sportfreunde,

hiermit lade ich Euch zur C-Trainerweiterbildung 2026 in das Landesleistungszentrum nach Eisleben ein.

Samstag, den 26. September 2026, ab 09:30 Uhr

Sonntag, den 27. September 2026, nach Absprache

Ort: Landesleistungszentrum, Bergmannsallee 506295 Lutherstadt Eisleben

Hiermit bitte ich um eine verbindliche Anmeldung bis zum 14. September!

Folgende Sachen sind mitzubringen:

- Schreibmaterial
- Sportbekleidung mit Ringerschuhen

Für den Lehrgang wird ein Unkostenbeitrag nach der Gebührenordnung des LRV SAH pro Teilnehmer erhoben.

Mit sportlichen Grüßen

Gez. Sven Thiele

Inhalte:

Samstag: 26.09.2026

Theorieblock 09.30-11.00 Uhr

- Trainingslehre: Theorie und Planung von Trainingseinheiten im konditionellen Bereich
 - Konditionelles Training
 - Koordinatives Training
 - Beweglichkeitstraining

Praxisblock 11.30-13.00 Uhr

- Methoden des Maximalkrafttrainings/ Kraftraum
- Koordinationstraining und Parcours/ Ringerhalle
- Methoden des Beweglichkeitstraining/ Ringerhalle

Theorieblock 15.00-16.30 Uhr

- Spezielle Trainingslehre und Fachsprache
 - Technikstrukturgruppen
 - Wettkampfanalyse
 - Beobachtungsprotokolle

Praxisblock 17.00-18.00 Uhr

- Praktische Empfehlungen zu Zusatztraining im präventiven Trainingsbereich

Beobachtung: 19.00 Uhr

Oberligakampf: KAV Mansfelder Land – SC Roland Hamburg

- Beobachtung und Protokollierung der Kämpfe

Sonntag: 27.09.2026

Auswertung:

- Auswertung der Oberligakämpfe (nach Vorgaben)
- Ergebnisse interpretieren