



# Bayerischer Sportschützen – Bund e.V.

## BEZIRK OBERFRANKEN



Klaus Zametzer, Bezirks-Assistenztrainer Bogen, Tel. 09191-5539, e-mail: [KSZametzer@gmx.de](mailto:KSZametzer@gmx.de)

### **VÜL - Fortbildungslehrgang**

## **Der Prozess der Trainingsplanung**

Für alle engagierten Vereinsübungsleiter (VÜL) die ihr Wissen zu dieser Thematik weiter ausbauen möchten. Der Lehrgang kann zur VÜL - Verlängerung in 2025 (angerechnet werden 4 UE) genutzt werden.

- Referent:** Klaus Zametzer , DOSB B-Trainer Leistungssport
- Wann:** Sonntag, 06. April 2025, von **09.30 – 12.30 Uhr**
- Wo:** Schützenheim Freihandschützen Pettstadt,  
Fabrikstr. 30a, 96175 Pettstadt
- Themen:**
- **Wozu braucht man einen Trainingsplan ?**
  - **Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses**
  - **Die Periodisierung**
  - **Jahresplan, Wochenplan, Trainingseinheit**
  - **Belastungssteuerung im Training**
  - **Das didaktische Raster**
  - **Praktische Übung, wir erstellen einen Trainingsplan**
- Anmeldung (**verbindlich!**):** Klaus Zametzer, Tel. 09191/5539  
e-mail: [KSZametzer@gmx.de](mailto:KSZametzer@gmx.de)
- Meldeschuß:** 30. März 2025 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt !
- Lehrgangsgebühr:** 25 €, vor Ort in bar zu bezahlen

- Getränke in Flaschen werden zu günstigen Preisen angeboten, für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

**Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für evtl. Sach- und/oder Personenschäden!**

Mit sportlichem Gruß

Klaus Zametzer