

## HERZLICHE EINLADUNG

zur Teilnahme am **Regionalen Trainer-Kongress** der Verbandsgruppe Südwest am **Montag, 10.03.2025** um **15:45 Uhr** auf dem Otto-Schott-Sportzentrum (Karlsbader Straße 23, 55122 Mainz) zum Thema „Athletiktraining und Belastungssteuerung im Wochenverlauf“.

Maximale Anzahl der Teilnehmenden: **30**

Lerneinheiten (LE): **5**

### Programm

**Montag, 10.03.2025**

Zeit	Programmpunkt	Theorie/ Praxis, Ort
15:45 Uhr	<b>Begrüßung, Organisatorisches, Informationen BDFL/VG Südwest</b> Patrik Maaß (VGV Südwest)	Seminarraum
16:00 Uhr	<b>Periodisierung des Athletiktrainings im Wochenverlauf</b> (Björn Muser – 1. FSV Mainz 05)	Theorie, Seminarraum
17:30 Uhr	- PAUSE -	
17:45 Uhr	<b>Belastungssteuerung in einer englischen Woche sowie Einführung in die anschl. Praxiseinheit</b> (Samuel Horozovic – TSV Schott Mainz)	Theorie, Seminarraum
18:30 Uhr	<b>Umsetzung in der Trainingspraxis in Vorbereitung auf einen tiefstehenden Gegner mit anschl. Nachbetrachtung</b> (1. Herrenmannschaft TSV Schott Mainz + Trainerteam)	Praxis, Sportplatz
19:45 Uhr	<b>Abschluss, Verabschiedung</b> Patrik Maaß (VGV Südwest)	Sportplatz

### Fortbildungsleitung:

Maaß (VGV), Bach, Histing, Hölscher, Lamby (stv. VGV)

### Referenten:

Björn Muser (Athletik- u. Rehatrainer - 1. FSV Mainz 05 U23)

Samuel Horozovic (Trainer 1. Herrenmannschaft - TSV Schott Mainz)

### Hinweis:

Die Registrierung vor Ort erfolgt digital. Wir bitten, dazu die BDFL-Mitgliedskarte mitzubringen oder den persönlichen QR-Code (abrufbar im Mitgliederbereich der BDFL-Homepage [www.bdf.de/portal](http://www.bdf.de/portal) oder über die BDFL-App <https://app.bdf.de>) auf dem Smartphone bereitzuhalten.

Patrik Maaß (Vorsitzender VG Südwest)

Mobil: + 49 160 98 292 528

E-Mail: [maass@bdf.de](mailto:maass@bdf.de)