



VTF-Bildungswerk gGmbH, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Frau  
Anja Kolweyh  
Am Tiefbrunnen 52

28757 Bremen

VTF-Bildungswerk gGmbH  
Haus des Sports  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg

Hamburger Sparkasse  
IBAN DE63 2005 0550 1211 1256 69  
BIC HASPDEHXXX  
Amtsgericht Hamburg HRB 72 584  
Steuernummer 17/450/10241

**Auskunft erteilt Frauke Hoffmeyer**

Telefon 040 / 41 908 233  
Telefax 040 / 41 908 202  
E-Mail hoffmeyer@vtf-hamburg.de

www.vtf-hamburg.de

Hamburg, den 12. Februar 2020

## Teilnahmebestätigung

Sehr geehrte Frau Kolweyh,

hiermit bestätigen wir Ihnen die Teilnahme an dem Lehrgang:

### **4XF Athletic für Einzelpersonen & Mannschaften vom 15. Februar 2020.**

Bei diesem Aufbaumodul liegt ein besonderer Fokus auf der Betreuung von Sportler\*innen und Sportmannschaften. Darüber hinaus wird die Anwendung des Functional Trainings im Gruppensetting und im Fitnessbereich vertieft.

Inhalte:

- Trainingsaufbau für Einzel- und Gruppenstunden sowie qualifizierte sportartspezifische Betreuung von Sportmannschaften
  - Athletiktraining für Sportler\*innen und Sportmannschaften
  - Umgang mit Progressionsstufen, auch im Gruppensetting
- fortgeschrittene Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Corekraft, Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Ausdauer und Sprungkraft

Leitung: Christoph Weber

Dieser Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der ÜbungsleiterInnen-Lizenz anerkannt und kostete €80,00.

Mit freundlichen Grüßen

Frauke Hoffmeyer